全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

HZ BOOKS
华章经管

McGraw Hill

Super Trader

Make Consistent Profits in Good and Bad Markets
(Expanded Edition)



用交易员的脑袋思考
用交易员的方式做事
用交易员的投资心理赚大钱！

范·撒普超级交易员训练法

[美] 范 K. 撒普 (Van K. Tharp) 著

牛熊通吃，持续获利的秘诀

VAN K. THARP



机械工业出版社
China Machine Press

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

撒普的超级交易员训练法

Super Trader

Make Consistent Profits in Good and Bad Markets (Expanded Edition)

[美] 范K. 撒普 (Van K. Tharp) 著
笃恒 王茜 译





机械工业出版社
China Machine Press

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Van K. Tharp. Super Trader: Make Consistent Profits in Good and Bad Markets, Expanded Edition.

ISBN 978-0-07-174908-4

Copyright © 2011 by Lake Lucerne LP.

This authorized Chinese translation edition is jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) and China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

Copyright © 2012 by McGraw-Hill Education (Asia), a division of the Singapore Branch of The McGraw-Hill Companies, Inc. and China Machine Press.

No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including without limitation photocopying, recording, taping, or any database, information or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由机械工业出版社和麦格劳-希尔教育（亚洲）出版公司合作出版。

版权 © 2012 由麦格劳-希尔教育（亚洲）出版公司与机械工业出版社所有。

此版本经授权仅限在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）销售。未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、信息或可检索的系统。

本书封底贴有McGraw-Hill公司防伪标签，无标签者不得销售。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2011-4802

图书在版编目（CIP）数据

范·撒普的超级交易员训练法 /（美）撒普（Tharp，V. K.）著；笃恒，王茜译．—北京：机械工业出版社，2012.1

书名原文：Super Trader: Make Consistent Profits in Good and Bad Markets

ISBN 978-7-111-37014-7

I. 范… II. ① 撒… ② 笃… ③ 王… III. 投资 - 经验 - 美国 IV. F837.124.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 282153 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：宁 姗 版式设计：刘永青

中国电影出版社印刷厂印刷

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×242mm · 17.75 印张（含 0.25 印张彩插）

标准书号：ISBN 978-7-111-37014-7

定价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）68995261；88361066

购书热线：（010）68326294；88379649；68995259

投稿热线：（010）88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



译者序

“截断亏损，让利润奔跑！”这是交易成功的关键之道。

可惜寻寻觅觅，却一直都没有看到哪本书能很好地诠释这个理念，直到翻译了《范·撒普的超级交易员训练法》，才觉得找到了最佳的指南。

范 K. 撒普博士是全球知名的交易、投资顾问和培训师，同时也是范·撒普学院的创始人和主席。他在交易和投资领域出版了许多著作，包括畅销书《通向财务自由之路》[⊖]、《实现财务自由的安全策略》、《用电子日内交易获得财务自由》、《头寸管理权威指南》及《交易员和投资者的巅峰表现教程》等。读者正在捧读的这本《范·撒普的超级交易员训练法》则是凝聚了撒普多年培训经验中总结出的经验和智慧，是每位交易员的“圣经”。

在本书中，撒普把他基于多年的交易培训经验，系统完整地总结为超级交易员的五大秘方：自我研究、制定商业计划、开发交易系统、设定头寸调整策略及减少犯错。

撒普认为要成为超级交易员的第一步就是“知己”，自我研究为什么如此重要呢？因为你交易的对象不是市场而是你对市场的看法。自我研究的关键就是检查自己的看法，确定它们是否正确。另外，要制定一个适合自己的交易计划，

⊖ 本书中文版机械工业出版社已出版。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也需要对执行交易的人进行全面评估，包括其看法、个人问题、优势、弱点及目标。可见，自我研究是一切的基础。

第二步就是要制定商业计划。超级交易员实际上如同在经营一门生意。正因为如此，撒普指出了制定商业计划的重要性。你必须持续跟踪宏观环境、市场等外部环境，制定适合的商业计划以及备用的商业计划。

第三步是开发交易系统。所有成功的交易员都会开发适合自己的交易系统。超级交易员甚至会根据其对总体市场的了解，设计几套相符的交易系统，在不同的市场环境下运用不同的交易系统。

第四步，也是我认为本书最精彩的地方——设定头寸调整策略。如果对学术界有所关注，你会发现投资者最重要的功课是资产配置。加里·布林森及其同事在 1991 年的《金融分析期刊》[⊖]中公布了一项研究结果。他们对 82 位投资经理 10 年间的表现进行了分析。研究发现，投资经理交易表现的差异有 91% 由资产配置决定，即基金经理所持资金在股市、债市和现金等资产中的分配比例。表现差异无关乎投资经理的市场策略或所持股票，所有一切基本由“资产配置”这个神秘的字眼所决定，而对于交易员而言资产配置就是头寸调整策略。撒普在这一部分提出了一个重要的概念，即收益风险比，撒普认为，必须确保入场时的收益风险比在 3 ： 1 以上，且确保整个交易过程中的收益风险比始终维持在 1 ： 1 以上。通过收益风险比，撒普为“截断亏损，让利润奔跑！”这一理念提供了最好的具体操作方法。

最后，撒普讨论了“高效交易”，即零失误交易的概念。他对犯错的定义是不遵守书面规则，根据这一概念，你可以衡量自己作为交易员的交易效率（即特定交易次数中的犯错次数）。交易员必须集中精力让犯错对交易的负面影响最小化。要做到这一点，你必须制定并执行严格的交易纪律，并不断重复第一步——进行自我研究。

对任何一个想要获得持续收益的人而言，管理风险以确保自己在不出局的基础上让利润奔跑才是赚钱的真正法门。当你深刻领悟了这一点时，你将掌握交易成功的关键秘诀。

王茜　笃恒

⊖ Gary Brinson, Brian Singer, and Gilbert Beebower, “Determinants of Portfolio Performance: An Update,” *Financial Analyst Journal*, vol, 47, May-June 1991, pp.40-49.——译者注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



推荐序

你向往天堂的生活吗？那里每天恒温 19℃，每五天降雨一次，大多数时候都阳光灿烂。

欢迎来到得克萨斯州达拉斯市。众所周知，达拉斯的气候达不到天堂的标准。春天还没到来，夏天的气息就开始蔓延；有时候，花苞还没绽放就几乎凋零。在慵懒的夏天，炎炎烈日频频将气温推高至 37℃ 以上，有时连续数日燥热难捱。很多笑话都对得克萨斯州炼狱般的夏天进行了讽刺。

一旦冬天正式到来，的确会出现一些气温适宜的好天气，但其他时候则气温较低、雨雪较多，有时甚至会遭遇暴风雪。对于当地的汽车修理店而言，这种天气无疑能推动生意，但这对保险公司而言是一场噩梦。与酷寒的芝加哥和冰天雪地的布法罗相比，达拉斯的冬天当然不算太难熬，但从季节的更替来看，这里的气候远不及天堂。

然而达拉斯的年平均气温却符合天堂的标准。

尽管研究结果表明，长期来看投资者可以期望从市场获得 7%、9% 或 10% 的收益，但股市绝不是天堂。与得克萨斯州的夏天一样，股市似乎是通往地狱的入口。

尽管过往的记录表明，在美国市场，股市的长期平均投资回报名列前茅，但和得克萨斯州的气候一样，股市也要经历差异巨大的周期。股市的震荡波动和变化无常比大多数人想象的要强烈得多。让我们实实在在地对股市波幅进行概

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

览，亲眼见证股市可能爆发的巨大破坏力。

1900 ~ 2009 年（累计 109 年），道琼斯工业指数的平均年涨幅为 7.1%。在此期间，64% 的年份回报率为正，36% 的年份回报率为负，其中只有 6 年（约占 5%）的波幅在 +5% ~ +10% 之间。大多数年份的波幅与平均水平相差甚远——某些年份出现的戏剧性波动简直让投资者遭到致命冲击。

不止如此，7% 仅仅是指平均年回报率，复合年回报率仅有 4.1%！如果第一年亏损 20%，第二年必须赢利 25% 才能回到最初的水平。股市带来的很大一部分实际回报都是股息。早年的市场分析结果显示，一般情况下，上市公司的派息率为 4% ~ 5%，但这段时间内仅为 2% 左右！

在很长一段时间内，股市从高估值阶段过渡至低估值阶段，再转而恢复到高估值阶段，我们称这一过程为长期牛市和长期熊市（secular bull and bear markets）。此类周期的平均时间跨度为 17 年。身处长期牛市可能获利匪浅，1982 ～ 1999 年，美国总体市场上涨了 13 倍，小盘股指数的涨幅甚至更高！

但对长期投资者而言，长期熊市大多是漫长的煎熬。1966 ～ 1982 年，投资者等待了漫长的 16 年才迎来获利的机会。如果将通胀因素考虑在内，投资者等到 1992 年，也就是累计等待 26 年购买力才有所增强。

相比之下，如果 1966 年投资 20 年期美国国债，年复一年地累积下来，43 年后你的收益率也将超过标普 500 指数。

你是不是很想知道买入 - 持有战略未来 10 年可能为你带来多大的回报？事实证明，你买入股票时的市场估值和 10 年后的回报高度相关。

然而，目前股市刚刚经历了“失落的十年”。上述分析表明，这种失落的状况可能进一步延续。受主权债务危机、美国财政危机、税率上升等因素影响，股市未来的波动可能更为剧烈。要获得机会，买入 - 持有投资者可能必须等到遥远的未来，直到股市估值更为合理，长期牛市周期开始启动。考虑到当前估值偏高，我并不建议投资者抱着期待牛市到来的心态制定投资策略。

那么，投资者应该怎么做呢？

投资者可以做的一件事是，控制自己的投资组合、学会交易。你可以每年进行一两次大规模交易，也可以增加交易频率，但绝不能坐以待毙，被动接受市场赋予你的一切。当市场大规模下挫、大肆暴跌时，你也不必咬紧牙关、一动不动地捱下去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

范·撒普能帮助你把握市场的节奏。说实话，交易并非易事。做好交易，需要勤劳、专注，需要不断钻研。本书凝聚了撒普从多年培训经验中总结的智慧和经验，这些年来，他为数万名像你一样的交易者提供了培训，帮助他们成为成功的交易员。

撒普将本书分为五个部分。第一部分和交易员自身相关，内容是认识你自己，因为正如撒普所说："你交易的其实不是市场，而是自己对市场的看法。"你只能依靠适合自己的系统进行交易，所以首先要明白怎样才能让自己游刃有余。最重要的是，你必须知道自己想要什么，因为你的目标必须符合自己的需要。

第二部分是关于商业计划的。超级交易员实际上如同在经营一门生意。你首先是一个商人，其次才是一名交易员。正因为如此，撒普指出了制定商业计划的重要性。

第三部分是关于交易系统的。设计交易系统的条件是确保所有既定头寸的收益风险比持续有利。此外，要保证交易成功，交易系统必须适合你。系统还必须与相应的市场类型匹配。怎么能指望一个为波动正常的牛市设计的交易系统在波动频繁的熊市发挥作用呢？撒普认为，针对任何既定市场类型设计一套"圣杯"系统并非难事，但要找到适合所有市场类型的"圣杯"系统，是不可能的。他甚至列出了帮助你确定自己是否拥有一套"圣杯"系统的方法，以及设计"圣杯"系统的必要标准。

第四部分，撒普讨论了头寸调整策略的重要性。头寸调整策略决定了你在交易过程中承受了多大的风险、如何为既定交易作资产配置。他相信，只有通过头寸调整才能实现目标。实际上，交易系统直接决定了你通过头寸调整策略实现目标的难易程度，但是，哪怕拥有一套"圣杯"系统，如果头寸调整策略差劲，你同样可能让一切泡汤。这个部分让我印象最深的一句话是，"交易表现90%的波动性都由头寸调整策略引发"。

最后，撒普讨论了"高效交易"，即零失误交易的概念。他对犯错的定义是不遵守书面规则，所以，如果像大多数交易员一样连书面规则都没有制定，那么你的一举一动都是在犯错。根据这一概念，你可以衡量自己作为交易员的交易效率（即特定交易次数中的犯错次数）。更重要的是，撒普提出了一些能帮助你防止并减少错误、提高交易效率的每日既定程序。所有这些足以证明，个人心理对你的盈亏状况影响重大。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我和某些全球规模最大、最成功的交易机构共事。其中有些基金交易的资金规模达到数十亿美元，但和它们相比，你拥有一个重大优势。它们其实不能进行规模小于100万美元的交易，因此它们所处交易市场的规模和流动性都受到限制。而作为个人交易者，你可以进入大型基金所不能进入的市场，获得大型基金不能获得的机会。你可以选择任何市场而不仅局限于股市。

建议大家从本书中汲取知识，反复阅读，实践作者提出的观点，将作者的建议与自己的交易需求相结合。就像我的一位享誉全球的交易员朋友在每封信的末尾所写的："祝财运亨通无阻，交易一本万利！"

约翰·穆尔丁

约翰·穆尔丁曾三度荣登《纽约时报》最畅销书作者榜单。他现任投资机构千禧波投资公司(Millennium Wave Investments)总裁，并在《思考前言》电子刊物中发表文章，该刊物拥有的读者数量达到150万人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



前言

普通投资者的命运

人们无数次地向我求助，但其求助时的状态通常是“我不想花太多时间，不想做太多功课，因为我只是个普通的投资者”。你是这样的吗？乔·史密斯觉得自己就是个普通投资者。

乔 2003 年退休。他工作时表现很好，退休后每个月有 6 500 美元的退休收入，包括社会保险。他存了约 623 000 美元的养老金，目的是退休后救急用；同时还欠了 350 000 美元的房贷。在是否应该用手头的现金还清房贷的问题上，乔和妻子进行了多次讨论。每个月的房贷接近 2 000 美元，如果还清房贷，他们每个月手头就很宽裕，而且不用因负债而忧心忡忡。

2000 ～ 2003 年市场崩盘，乔的养老金亏损了约 30%。但是，2003 年市场开始上行。乔认为市场已经脱离底部，他每年或许能获得 10% 的收益。这样的话，每个月就能多 5 000 美元的收入，偿还房贷后还有结余。乔拥有土木工程学的高级学位，在他看来，投资并不是复杂的高科技。乔之所以在投资领域表现不错，是因为他智商很高。他认为自己的表现很可能强于大盘，让账户资金规模涨至 100 万美元。

乔犯了很多人常犯的一个错误。他花了近八年时间学习专业知识，并投入大量时间让自己在专业领域保持领先。他认为自己够聪明，完全能在退休后的投资生涯中打败市场专家，保证年收益在 10% 以上。毕竟，投资就是选对个股，这对乔来说简直是小菜一碟。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

乔今年已经 68 岁。他对市场的所有了解不过是读过三四本关于选股的书，以及一本并不是巴菲特本人写的关于巴菲特的书。乔还定期关注财经新闻，所以他相信自己可以赚到钱。他每天都看财经类报纸，认为自己消息灵通。

在一段时间内，乔的想法是对的。2003 ～ 2005 年，投资为乔带来了约 120 000 美元的收益，夫妇俩花掉了其中一半。到 2008 年年初，乔的账户资金规模在 683 000 美元左右。但是，乔对即将到来的长期熊市毫无准备。2008 年 9 月 30 日，股市同比跌幅超过 40%，乔的账户也缩水了 29%—— 资金规模在 484 000 美元左右。如果此时还清房贷，乔必须花掉大部分存款。援助法案通过时，乔眼睁睁地看着市场每日跌幅增加百点。随着账户资金步步逼近 400 000 美元，乔开始坐立不安。

CNBC 电视频道的股评专家苏西 · 奥曼和吉姆 · 克莱默称，股票很快就会跌到白菜价，他们建议："除非急需用钱，否则不要轻易抛售股票。"他们难道没有意识到，按照买入 - 持有策略的标准，乔的资产净值已经较 2000 年的高点下跌了近 60% ？实际上，如今乔必须获得 70% 的收益才能保证资产能与上一年同期持平，而目前看来，要获得 10% 的收益都非常困难。

根本问题是什么？为了成为一名成功的工程师，乔花了八年时间接受专业教育，但他对投资的态度却是，是个人就能投资。这和在没有接受专业训练的情况下建桥是一个道理。在现实生活中，你无法这么做；在市场中却很容易走上这条路。在现实生活中，这意味着桥梁倒塌；而在市场中，这意味着账户遭遇灭顶之灾。

成功交易需要付出哪些努力，尤其是在这样一个市场中？我们很可能处在一个将继续延续 10 年的长期熊市。美国作为一个国家已经破产，但似乎没有一个人意识到这一点，人们仍然花钱如流水。为解决问题贷款而投入的数万亿美元只是沧海一粟，情况可能会变得更糟糕。摩根大通在衍生品上投入了逾 93 万亿美元。这些钱安全吗？

如果没有人愿意购买美国债务，从而导致利率高得惊人会怎么样？如果我们必须为所有未来的津贴福利买单的话会怎么样？如果美元不再是世界储备货币会怎么样？

如果婴儿潮一代退休后急需现金，大量资金流出股市的话会怎么样？股市肯定会大受打击！请问，你为此做好准备了吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

请自问以下几个问题：

◎我是否将交易/投资当生意看待？我是否像对待生意一样处理交易/投资事宜？

◎我是否拥有一套商业计划作为指导交易的行动文件？

◎我是否制定了一套书面规则，在交易中遵循这些规则？

◎我是否遵守定期执行的程序，以防止犯错（犯错是指不遵守规则）？

◎我是否拥有一套经过测试的交易系统？

◎我是否了解系统在不同类型市场的表现？

◎我是否了解当前的市场类型及当前市场形势下对系统的预期？

◎如果没有，我是否已经离场？

◎我是否提前为自己当前持有的每个头寸设置了离场点位？

◎我是否制定了具体的交易目标？

◎我是否明白要通过头寸调整方法实现目标的道理？是否已经相应地制定了这样一套头寸调整方法？

◎我是否全面了解上述各点的重要性？

◎我是否明白我是通过自己的想法和观点达成投资结果？

◎我是否勇于对投资结果负责？

◎我是否定期进行自我研究，以确定自己做到了以上各点？

把所有答案为肯定的题目圈出来。如果圈出的题目累计没有达到 10 个，说明你并没有认真对待交易。你的财务状况危机四伏。

补救措施是：不要接受自己只是个普通投资者因而无能为力的说法。你自己亲手创造了交易结果，并且是在完全没有接受任何训练就参加了一场严肃游戏的情况下造成了当前的结果。

如果你自己执行交易，就一定要遵守本书提出的要点。如果把交易交给所谓的专业人士，你是否意识到即便市场下行大多数专业人士的仓位仍然高达 95% ？他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们抽取的管理费达到其管理资金规模的 1% ～ 2%。就算你亏损，他们照样收钱。

那么你当前在市场中持有的未平仓头寸呢？你是否设定了离场点位？你是否知道 1R 的亏损（即初始风险）是多少？还是说你已经蒙受 3R 的亏损（比初始预期高出两倍），然后开始掩耳盗铃，以为蒙上双眼就会停止亏损呢？你忽视了市场应该怪谁！

如果市场明显转熊，你应该离场。股市 2007 年发出了趋势逆转信号。图 0-1 显示了大盘走势及市场在哪一点位停止上行。图中列出了标普 500 指数自 2003 年以来的周数据。10 周和 40 周移动均线基本与大多数专业人士使用的 50 日和 200 日移动均线一致。请注意，2007 年年底 10 周移动均线跌至 40 周移动均线的下方，发出了一个明显的趋势逆转信号。



图 0-1 标普 500 指数 2008 年年中之前的走势

此外，出现了其他信号：

- K 线图上形成头肩顶形态，但直到标普 500 指数触及 1 400 点左右这一形态才较为明显。
- 如果自 2003 年起绘制一条长期趋势线，会发现趋势线也是在 1 400 点左右断开。
- 始于 2006 年的一条斜率更高的趋势线在 1 450 点左右断开。
- 对市场类型分析结果表明，美国股市自 2008 年 1 月起基本处于熊市，牛市已在 2007 年 6 月终结，此后市场陷入波动频繁的盘整走势。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

铁证如山，如果提前制定了计划，在这些信号发出时退出共同基金，你尚可保全自己。但若只是个普通投资者，你可能并未投入多少时间进行市场研究。你以为自己对一切了如指掌。如果你试图搭建一座桥或生产一台电脑，但只做了这么点功课结果会怎样？

有一句老话道出了股市赚钱的奥秘：逢涨买入，止涨抛售。但不幸的是，大多数人总受他人意见干扰，不能独立地判断局势。2003 年 4 月 28 日至 2008 年 1 月，按我的市场分类模型筛选，没有一周会被纳为“熊市”。市场要么在上涨，要么在盘整。如图 0-1 所示，这段时期应该买入共同基金。

此外，2008 年熊市抬头时，你不应该投资共同基金或者与股市相关的任何长线投资工具。参见图 0-1，你可以看到，除了日间小型的向上回调之外，这段时间根本没出现明显的上涨行情。一切都一目了然。

最近几年，自 2009 年 3 月起，股市经历了历史上规模最大的熊市反弹行情。迄今为止，市场已经收复了逾 50% 的失地。根据市场类型分析结果，股市自 2009 年 5 月起已经转入盘整状态，到 2009 年 6 月已经启动了多头行情。如图 0-2 所示，到 2010 年 5 月 21 日，市场再次回归空头行情。

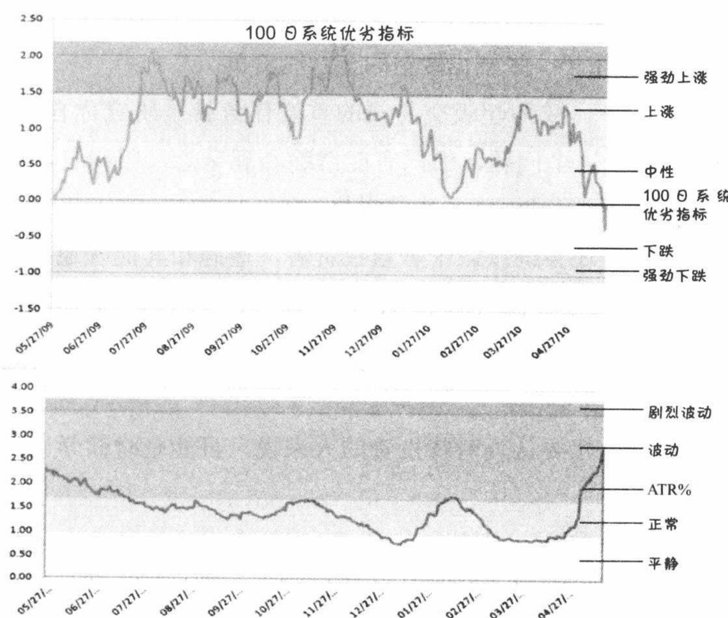


图 0-2　市场类型和波动性概览

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果经验更丰富一点，你可以买入上涨的股票，做空下跌的股票。如图 0-3 所示，股票 MYGN 在 2008 年总体市场下行的大多数时间都保持上行。3 月至 7 月，有大量证据证明该股票逆市上扬；7 月至 8 月，该股票涨势非常强劲。

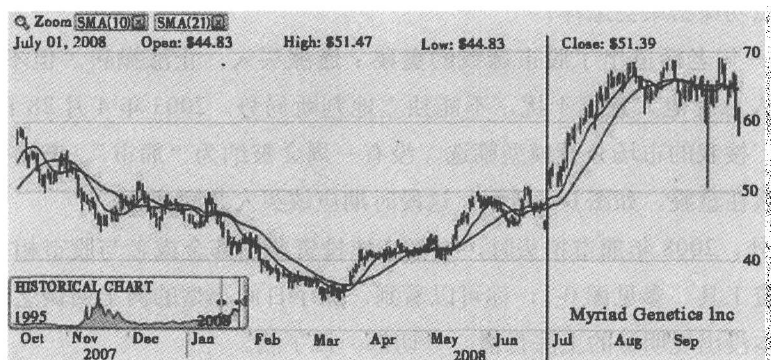


图 0-3 MYGN 股价走势

然而，可做空的股票带来的价值甚至更大。大多数 2007 年 7 月熊市到来之前受到追捧的股票都已直线下跌，包括石油类股、矿业类股、黄金类股，甚至还包括苹果公司等科技类股。很久之前所有这些股票都是绝佳的做空对象，而且大多数股票都不在 799 只禁止做空的股票名单中。2008 年 9 月 19 日至 10 月 8 日，美国政府公布了一张禁止做空的金融股清单。

顺便强调一下，成为超级交易员的首要任务就是研究你自己。这些年来，我向很多人强调了这个问题，但只有能清除心理杂念（阻碍自己的无益想法和情绪）的人才能做到逢涨买入、止涨抛售。

你呢？你是否还会继续做个普通投资者，遭遇和其他普通投资者一样的命运？或者说“不，这不在我的能力圈内”，然后把钱交给空头市场依然持仓，即便亏损仍要收费的专业人士？还是说，你愿意采取必要步骤，像做生意一样理财？

对于你们之中想要认真对待投资的人来说，可能是时候学习一些相关的知识了。

本书分为五个部分，对应我在范·撒普学院超级交易员项目中要求学员们采取的五个步骤。导言部分对本书的内容做了大体介绍，其他部分则提出了许多观点和方法，以帮助你实现在各类市场持续获利的目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



目录

译者序

推荐序

前言 普通投资者的命运

导言 持续获利的五大步骤 …… 1

第一部分 自我研究

交易成功的要素 …… 13

实事求是地自我评估 …… 16

你属于哪种交易类型 …… 22

专注投入 …… 25

做自己喜欢的 …… 30

对自己负责 …… 33

借口 …… 36

自我激励 …… 39

自我评估 …… 41

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苦中作乐……45
用心交易……48
用心交易（示例）……54
与内心为友……56
学会超脱……59
在交易 / 投资中实现平衡……62
克服心理障碍……65
屡败屡战……68
快乐不需要理由……71
提高交易水平的心灵良药……76
笑对人生……79
实现目标的原则……91
甩掉思想包袱……94
如何判断自己已经做足了功课……98

第二部分　制定商业计划

制定交易 / 投资计划……103
确立交易使命是交易成功的关键……106
市场看法……113
洞悉市场大局……117
你的交易策略是什么……122
如何通过头寸调整策略实现目标……124
应对挑战……125
每日例行程序……127
自我教育计划……129
危机下的应急预案……130
灾难应急预案的心理预演……133
交易系统之外的其他系统……135
交易类型……139

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三部分 开发交易系统

开发一个适合自己的交易系统 …… 147
交易理念 …… 150
系统设置并不像你想象的那么重要 …… 153
入场策略 …… 156
选股神话的起源 …… 159
随机入场的情况下如何提高收益 …… 161
离场是赚钱的关键 …… 163
初始止损点之外的离场策略 …… 166
开始从收益和风险的角度考虑问题 …… 169
交易的首要任务之一：追踪风险倍数 …… 175
开发交易系统的六大要素 …… 179
成功的基本要素 …… 181
“无用论”心理 …… 183
交易的实际检验 …… 186
树立信心 …… 188

第四部分 理解头寸调整的重要性

系统优劣和头寸调整策略 …… 193
头寸调整策略比你想象的更重要 …… 198
头寸调整策略的三大要素 …… 203
头寸调整策略的 CPR 模型 …… 205
头寸调整基本要点 …… 208
资产类型 …… 210
头寸调整模型 …… 213
头寸调整策略的目的 …… 215
模拟交易 …… 217

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

风险倍数模拟器存在的问题……220
避开模拟交易的问题……222

第五部分　减少犯错，获得更多持续收益

零失误交易……225
犯错和自我破坏……228
机械化交易员及常犯错误……230
无规则自由裁量型交易员及常犯错误……235
有规则自由裁量型交易员及常犯错误……238
共同错误……241
避免犯错……244
避免重复犯错……246
获得更多持续收益的秘诀：简单至上……247
交易行业赚钱的方式……249
不要预测市场……252
基础知识不容忽视……254

术语表……258
致谢……264

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



导言

持续获利的五大步骤

本书的目的是帮助人们开拓能在各种市场条件下创造持续且高于平均收益水平的交易业务。这意味着，无论是在多头市场、空头市场还是盘整市场，你都能持续获利。如果在看这本书，说明你很希望获得这样的表现。为帮助投资者实现这一目标，我设计了一个五步法。此处是先帮助你熟悉成为超级交易员必须采取的以下五个步骤：

- 进行自我研究，不要让个人问题妨碍交易。这是必须完成的第一步，否则，这些问题会干扰接下来的每个步骤。
- 制定一个商业计划，作为指导你交易的行动文件。和其他商业计划不同，这个计划的目的不是筹措资金，而是成为能在交易生涯中始终引导你前进的标杆。实际上，该商业计划对其他四个步骤都有帮助。其内容还包括对你将要交易的总体市场进行宏观层面的了解，并找到帮助你自己掌握全局、在犯错时及时发现的方法。在我每个月发行的第一期免费邮件新闻通讯《撒普观点》中都会对总体市场及标普500指数所处市场类型进行更新性分析。
- 根据对总体市场的了解，设计几套相符的交易系统，并了解每套系统在不同类型市场中的表现。这一步骤的最终目标是制定在各种可能的市场环境下均能良好运作的系统。针对某个特定市场条件设定一套“圣杯”交易系统并非

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



难事，但要像大多数人希望的那样制定适用于所有市场条件的系统却难于登天。

◎透彻调节你的交易目标，并制定适当的头寸调整策略，以推动自己实现目标。真正看到头寸调整对交易表现重要性的交易员及投资者可能不到 10%，懂得只有通过头寸调整方法才能实现目标的人则更为稀少。第四个步骤就是根据每个交易系统制定能帮助自己达成目标的头寸调整策略。

◎持续自我监控，尽量避免犯错。我对“犯错”的定义是不遵守书面交易规则。因此，对许多甚至没有制定书面规则的人而言，他们的一举一动都是在犯错。但是，如果遵守了上述四个步骤，你必定会制定规则指导交易，并发现自己的错误。重复犯错就是自我破坏。你可以通过监控错误并进行自我剖析使犯错带来的负面影响最小化。在我看来，能做到这一点的人通常都能获得持续且高于平均水平的收益。

第一部分：自我研究

你的所有行动都由你的看法决定，事实上，你的现实情况基本都是由你的看法决定。什么是看法？我写下的每一句话，包括这句话本身都反映了我的看法。我说出的每句话都反映了我的看法，看法决定了一个人的处境，甚至连你认为自己是个怎样的人也是由你的看法决定。

举个例子来说，我马来西亚的侄女 19 岁时迁过来和我们一起生活（我和妻子把她安排在美国的一所大学读书）。在和我们生活了一年之后，有一天她突然对我说：“叔叔，我希望自己下辈子天生就是个漂亮且有天赋的人。”我的侄女很有艺术天赋（她轻松地考过了一门艺术



我侄女

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

课程），有一副天生的好嗓子。拥有文科背景的她取得了生物医学工程学学士学位，并且被评为优秀毕业生。我认为她已经达到一流人才的标准。至于相貌，我认为她是我见过的最美貌的女性之一，每个见过她的人都对她的美貌赞不绝口。因此，可以说她是一个极其美丽且富有天赋的女人，但她认为自己完全不具备这些特质。你是什么样的人由你的看法决定。顺便说一下，自从她来到美国我就一直试图调整她的看法，后来总算把她纠正过来了。

同样，你的交易结果也由你的看法决定。你交易的对象不是市场而是你对市场的看法。自我研究的关键就是检查自己的看法，确定它们是否有益。如果无益，那就寻找其他有益的看法。这是自我研究的一个关键方面。

你的一生可能都无法摆脱局限性想法和各种自我破坏性看法的困扰，但只要你能克服生活中五个非常局限性的思维，代之以全然不同的观点，我认为你就算完成了上述关键步骤。一旦完成五个这样的转变，你就基本有能力克服未来可能出现在交易过程中的障碍。

第二部分：制定商业计划

制定商业计划的步骤包含前面提到的第一步。的确，要制定一个好的商业计划，需要对执行交易的人进行全面评估，包括其看法、个人问题、优势、弱点及目标。你所能想到的任何关于自己的方面都应该包含在商业计划中。

同时，商业计划还应该纳入其他许多重要的项目，包括：

◎ 你对宏观环境的看法及在这方面持续跟进的途径。例如，2001 年开始写《实现财务自由的安全策略》[⊖]一书时，我曾提到市场可能会经历一场大熊市。我所定义的宏观市场分析内容包括：①对美国和全球股市的总体评估，②对全球最好和最差投资领域的总体评估，③对美元（或所在国本币）强劲程度的总体评

⊖ Van K. Tharp, D. R. Barton, and S.Sjuggerud, *Safe Strategies for Financial Freedeom*.New York: McGraw-Hill, 2004。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



估，④对未来潜在通货膨胀或通货紧缩的总体评估。我还提出了针对每个因素的具体衡量方法，我在这些方面持续跟进的方法是每个月在新闻通讯上对市场评论进行更新。

- 商业系统。这个系统包括你将如何进行研究、监控数据、推销自己（向家人及客户）、监督自己、管理现金流及保持交易业绩。经营交易业务不仅需要设定交易系统，还需要设计许多其他类型的系统。要推进交易业务获得成功，你必须掌握所有其他系统。
- 顺应宏观环境并能适应市场条件变化的几项交易策略。例如，频繁波动的熊市（如 2008 年的市场）和强劲的牛市（如 2003 年的市场），其有效策略完全不同。
- 最坏情况下的应急计划。你必须为可能冲击交易业务的任何重大变故做准备。这种规划通常最多要花 6 个月才能完成。

 第三部分：开发交易系统

1999 年，在美国，人人似乎都是股市专家。有一次在北卡罗来纳州凯里市的一个酒店举办股市培训班时，我们听到两个服务员的对话。其中一个服务员说："也许我们应该参加撒普博士的培训班。"另一个人回答："不，我们不需要培训。我都能开这样的培训班。"此外，一位高档牛排餐厅的侍者告诉我们，他也是一位交易员，只不过晚上在这家餐厅做兼职。他做过超过 40 万美元的交易，自认为是一名交易专家。据我估计，这些人 2000 ～ 2002 年应该都已经出局，更不用说 2008 年的大熊市了。何出此言呢？因为市场环境已经完全不同，买入－持有高科技类股的投资策略 1999 年尚可奏效，但随后这些年却可能带来灾难性的后果。

不过，2007 年股市发出明确的熊市信号时立即购买反向型指数基金的策略曾在 2008 年创造辉煌。所以说，你必须了解自己当前身处何种类型的市场。我相信，从市场走向和波动性的角度来看，市场类型最多可以划分为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

20 种。按走向划分，市场可以划分为大牛市、牛市、盘整、熊市和大熊市五种类型。按波动性划分则可以分为剧烈震荡、震荡、正常波动和窄幅波动四种类型。无论任何时期，市场都是走向和波动性的结合。例如，有正常波动的大牛市、震荡盘整市场及剧烈震荡的熊市（我还未见过剧烈震荡的牛市）。

对市场类型的定义可能因人而异，具体取决于你的投资或交易理念。但是，我主要关注 13 周的市场波幅，通过计算一项专利指标——系统优劣指标（SQN）得出市场过去 100 个交易日的日波幅。大牛市的得分在 1.5 或以上，牛市得分在 0.75 ～ 1.5，中性在 0 ～ 0.75，熊市在 −0.45 ～ 0，大熊市得分在 −0.45 以下。

此外，我还利用市场（以标普 500 指数为例）20 天真实波动幅度均值（ATR）占当天收盘价的百分比来衡量市场的波动性。我将这一比率称为 ATR%，并利用该比率衡量市场 20 日波幅的均值和标准差。如果 ATR% 比历史均值高出 3.0 的标准差，表明市场剧烈震荡——这种情况只会出现在熊市；如果 ATR% 比历史均值高出 0.5 ～ 3.0 的标准差，表明市场震荡；如果差值在 −0.5 ～ 0.5，表明市场波动正常；如果差值小于 −0.5，表明市场较为平静。熊市的波幅一般属于正常到震荡。图 0-4 显示了标普 500 指数 58 年间基于市场类型的市场数据。

请注意，大牛市和牛市没有出现过剧烈震荡。同样，大熊市很少出现窄幅或微幅波动。

大多数人都希望找到一种适用于所有类型市场的万全之策。酒店服务员、侍者还有其他大多数交易员往往也是因为这一点而走向失败。不过有一个好消息：开发多种策略，然后在各种类型的市场上运用相应的策略并非难事。只要能持续监测市场环境，留有多套备用系统，你并不需要所谓的万全之策。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



		特定市场类型的天数比例				
		根据 ATR% 得出的市场波动性				
		剧烈震荡	震荡	正常	平静	总计
根据 100 日 SQN 得出的市场走向	大牛市	0	405	1 282	1 291	2 978
	牛市	0	361	1 498	1 327	3 186
	中性	1	771	1 516	1 489	3 777
	熊市	34	975	1 091	685	2 785
	大熊市	130	1 128	471	289	2 018
	总计	165	3 640	5 858	5 081	14 744

		特定市场类型的天数比例				
		根据 ATR% 得出的市场波动性				
		剧烈震荡 (%)	震荡 (%)	正常 (%)	平静 (%)	总计 (%)
根据 100 日 SQN 得出的市场走向	大牛市	N/A	2.75	8.70	8.76	20
	牛市	0	2.45	10.16	9.00	22
	中性	0.01	5.23	10.28	10.10	26
	熊市	0.23	6.61	7.40	4.65	19
	大熊市	0.88	7.65	3.20	1.96	14
		1	25	40	34	100

		特定市场类型平均每日变化比率				
		根据 ATR% 得出的市场波动性				
		剧烈震荡 (%)	震荡 (%)	正常 (%)	平静 (%)	
根据 100 日 SQN 得出的市场走向	大牛市	N/A	0.15	0.15	0.13	
	牛市	N/A	0.07	0.03	0.09	
	中性	7.08	0.10	0.06	0.04	
	熊市	0.57	0.02	−0.06	−0.07	
	大熊市	−0.36	−0.18	−0.09	−0.09	

图 0-4　标普 500 指数 58 年间基于市场类型的市场数据

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四部分：理解头寸调整的重要性

在培训班授课时，我通常会带着学员们玩一个小球游戏。我们把小球放在一个袋子里，代表一套交易系统。例如，某套系统 20% 的交易可能带来 10R 的收益。R 是风险的缩写，一笔 10R 的交易为你带来的收益相当于你所承担风险的 10 倍。该系统 70% 的交易可能带来 1R 的亏损，也就是说，只要抽到此类小球，你的亏损就相当于所承担的风险。此外，该系统可能还有 10% 的交易会带来 5R 的亏损，如果抽到此类小球，你的亏损将相当于呈现的 5 倍。一个小球抽出后会再放进另一个小球，以确保每次抽取的概率相同。

但是，可能有人会想，"亏损的概率高达 80%，怎么可能赚钱？"但你想想看，假设袋中有 100 个小球，将所有小球的 R 值相加后得到的结果是 +80R。也就是说，重复多次抽取小球后，你每次抽取能获得 0.8R 的平均收益。因此，该系统的期望值，即 R 平均值为 0.8R。如果每次抽取时承担的风险约为 1%，那么抽取 100 次后你的收益可能超过 80%。如此看来，这套系统似乎并没有那么糟糕。

每次玩这个游戏时，我通常会给学员们设定多层激励机制。例如规定破产的学员将淘汰出局，并且必须支付 10 美元的罚金；也可能规定游戏结束时亏幅达到 50% 的学员必须支付 5 美元的罚金；还可能规定游戏结束时亏损的学员必须支付 2 美元的罚金。

相反，如果有赢利，你可以赢得 2 美元；如果赢利达到 50%，可以赢得 5 美元；如果赢利最多，就能获得余下的所有罚金，可能有 100 美元。

请注意，我设定的激励机制会让学员们确立多种游戏目标。例如，学员可能确立以下几种目标：

- 不惜一切代价赢得游戏，包括可能破产的代价（最后赢得游戏的玩家通常都以此为目标）。
- 至少赢得 2 美元，并确保损失不超过 2 美元。这一目标与第一个目标完全不同。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎ 力争赢得游戏，但确保不破产。这一目标与前两个目标完全不同。

在教授学员们制定游戏策略的方法时，我通常建议他们回答以下问题：

◎ 你是谁？

◎ 你的目标是什么？

◎ 你的头寸调整策略是什么？

◎ 你可能在什么情况下改变头寸调整策略？

如果有 100 个人参与游戏（初始资金为 10 万美元），每个人都进行相同的交易（都从袋子里抽取小球，然后恢复原样），游戏结束时很可能每个人的资产净值都不相同。此外，你还能根据参与者的目标将他们进行分类。例如，试图赚钱同时确保损失最小化的人，其资产净值波动会很小，一般在 5% ～ 10%。但是，那些试图赢得游戏的人，资产净值波动会非常大，他们可能走向破产，也可能大赚一笔。

小球游戏生动地说明了获得交易成功最重要的秘诀，即头寸调整方法中的“规模”变量。因此，对任何一个想要获得持续收益的人而言，关键的步骤是开发一套期望值为正值的交易系统，并制定一个能让自己最大可能达成目标的头寸调整策略。大多数交易员和投资者，包括大多数专业人士都忽视了这一极其重要的步骤。

第五部分：减少犯错，通过其他方法获得更多持续收益

如果你不遵守自己设定的规则，会有怎样的后果？你会在系统没有发出交易信号时交易。你本该在价格触及止损点位时离场，但你却不愿抛盘，或者，你某笔交易的仓位可能过重。这些都是在犯错，可能让你蒙受重大损失。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们已对犯错的成本做过一些初步研究。研究结果表明，对期货交易员而言，每次犯错带来的损失最高可达到 4R。也就是说，如果一位交易员每年犯错 10 次，他的收益可能减少 40R。如此看来，假设该交易员最终的年收益为 50%，说明他本可以获利近 100%。如果最终亏损 20%，那么零失误交易的情况下，他本可以赢利。

对股市短线交易员而言，犯错可能带来 1R 的亏损。因此，如果你每周交易 10 次，每笔交易的期望值为 0.4R，则每周获利 4R。但若每周犯错 1 次，你的获利将减少约 25%。

对于止损幅度较为宽泛的长线投资者而言，每次犯错可能带来 0.4R 的损失。每年犯错 10 次可能带来的总损失约为 4R。但是，一般的长线投资者每年获利 20% 就已属不易，所以 10 笔交易可能导致投资者的年收益减少 20%。

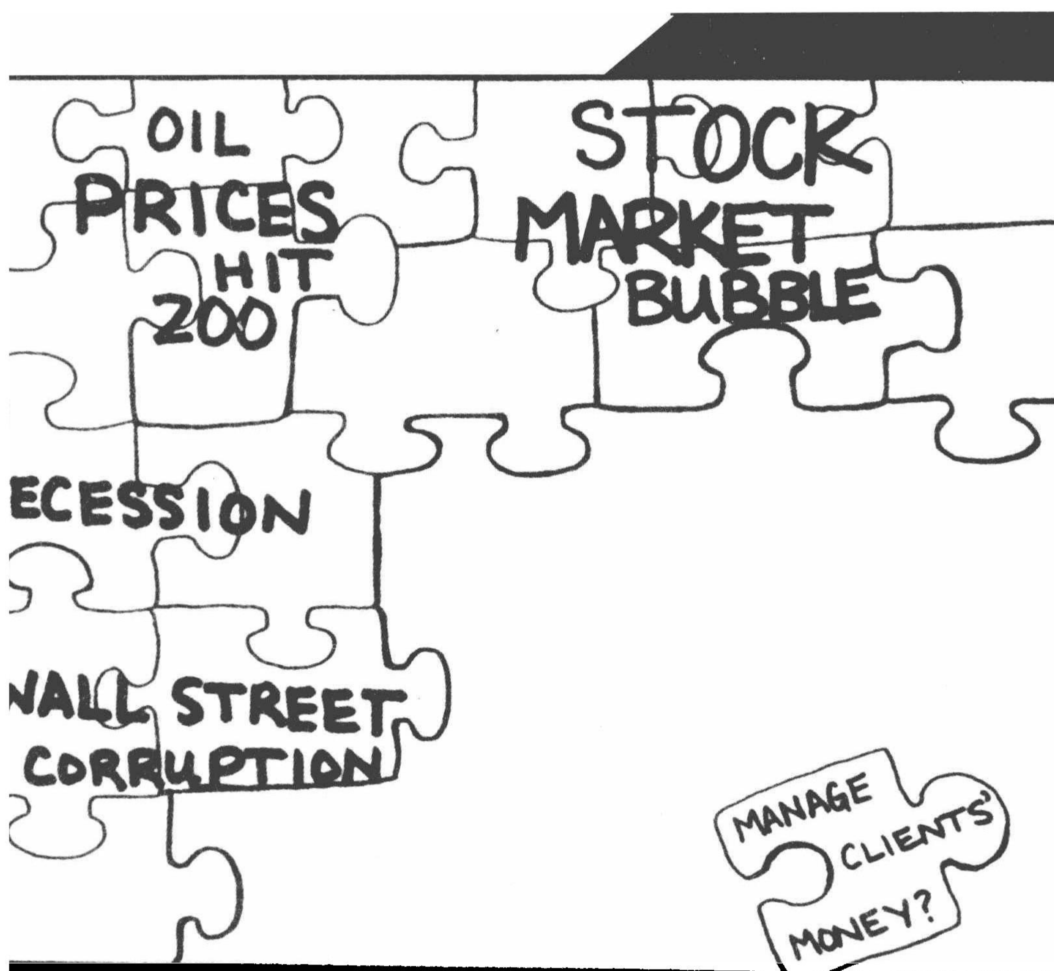
最后一步，你必须集中精力让犯错对交易的负面影响最小化。要做到这一点，你必须制定严格的交易纪律，并不断进行自我研究。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一部分

自 我 研 究



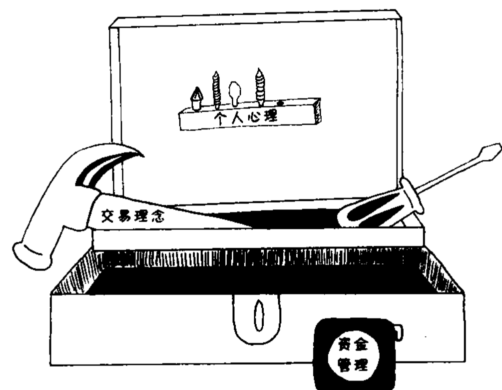
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易成功的要素

我是一名神经语言程序学（NLP）模型构建员和交易员教练。作为NLP模型构建员，我见过很多在某一方面能力超凡的人，找出他们共有的特性，再总结出执行每次任务所需的信念、心理策略和精神状态。一旦具备这些信息，我就能教导其他人执行这些任务，然后期待获得同样的效果。作为教练，我的职责是发现有天分的人，然后确保他们能学习并遵循一些基本原则。

我还记得自己曾在1990年前后与市场奇才艾德·史柯达和汤姆·巴索一起开办了一个讲习班。我们三人一致认为，交易包含三个要素：个人心理、金钱管理（后来我在《通向财务自由之路》一书中将其称为头寸管理）和系统发展。我们相信，成功等于60%的交易心理加30%的头寸管理，再加约10%的系统发展。大多数交易员忽视了前两个要素，而且也没有形成真正的交易体系。正因为如此，90%的交易员都走向了失败。



成功交易的要素

这些年来，经过针对上述三个领域的大量模型研究，我逐步意识到1990年所得出的结论并不准确。我认为成功百分之百由交易心理决定。为什么？这一结论基于两大发现：第一，人们通常会走上错误的轨道。内部倾向似乎总会引导人们与成功之路背道而驰。例如，如果你自身是决定交易能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



否成功的最重要因素，那就应该把大多数时间花在自我研究上。但是，大多数人往往忽视自身在成功道路上发挥的重要作用。请仔细阅读本章列出的交易成功要素。如果对各个方面都有所研究，那么你可能非常成功，而且必定是万里挑一。

第二，我模拟的每一项任务都要求我找到此项任务设计的信念、心理策略和精神状态，而这三个要素都完全是心理层面的，因此我往往会得出“心理决定一切”的结论。

现在，我认为交易成功由以下六个要素决定：

◎ 交易过程。这是成为优秀交易员每天必做的功课。

◎ 财富积累过程。研究你与金钱的关系，以及你为何拥有或者没有足够的金钱用于交易。例如，大多数人认为能任意消费或者在能够负担的情况下分期付款就算理财成功，这意味着他们没有储蓄，且因负债而陷入困境。如果你对此感同身受，意味着你也没有足够的金钱用于交易。

◎ 制定一个用以指导交易的商业计划，并持之以恒。交易和其他商业活动非常类似。不过，交易的门槛要低得多，因为你只需要将钱存到一个账户、填几张表格，然后开始交易。但是，交易成功的门槛却很高，这要求你掌握本章提及的所有要素。实现这一点需要很大的付出，但大多数人却无法做到。他们总是期待成功来得轻松、来得容易，而且能事半功倍。

◎ 开发交易系统。人们通常认为自己的系统就是正确挑选股票或者大宗商品的神奇秘诀。实际上，入场策略对获取交易成功而言毫不重要。交易系统能否助你获利的关键是确定目标和抛售离场的方式。

◎ 通过头寸管理实现目标。我们此前通过模拟发现，100 个人进行 50 次交易，每一次交易时每个人选择的股票都不同。个人表现差异如此之大的原因可以归结为两点：他们每次交易所承担的风险大小（如头寸管理），以及决定头寸管理方向的个人心理。

◎ 避免犯错。我曾见过很多短期交易系统将每周的收益定为 2R，如果你每次交易承担的风险为 1%，那么每年你的收益可能会超过 100%，但是大多数

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人都达不到，因为他们的交易效率只有 70% 甚至更低，这意味着他们每进行 10 次交易就会犯错（他们并未遵守自己制定的规则）。这会使得任何成功的交易系统沦为失败的系统。

根据以上列出的交易成功六大要素，请回答以下问题，对自己进行评估：

你是否每天都百分之百地遵守交易成功原则？你是否每天早上都会对自己进行自我分析或者心理演练？如果不是的话，原因何在？我将在后面提出如何在此方面加以改进。

- 你是否真的拥有足够的钱来做交易？如果没有，你可能必须进行自我研究，并专注于财富积累过程。
- 你是否拥有一个指导交易的商业计划？如果没有，别担心，大多数人都是如此。据预计，仅有约 5% 的交易员制定了书面的商业计划。此外，你可能还听说真正成功的交易员只有 5% ~ 10%。本书下一部分将介绍制定商业计划的方法。
- 你是否将所有目标记在纸上，以指导自己的交易？大多数人都没有做到。如果连目标都没有，设定一个系统来实现目标又从何谈起？
- 你有多重视头寸管理？你是否为自己的系统制定了一个头寸管理计划，以实现自身的目标？头寸管理是决定你能否实现目标的关键。
- 你在自我研究上花了多少时间？你必须克服心理问题，制定能帮助你掌握上述几个要素的必要原则。这是获得成功的必经之路。

对上述大多数要素而言，用整本书加以详细介绍都不为过，但是，我的目的是向你们提出自己对交易成功必备要素的理解。作为一名教练，我的职责是发现天才，再授之以道。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

实事求是地自我评估

表现最好的交易员会全情投入、竭尽所能做到最好。他相信自己应该对任何结果负责，因此能从失败中吸取教训。这类人通常都拥有一个指导交易的商业计划，因为他们将交易视为一种商业活动；相反，这一商业计划又能赋予他们从市场获取巨额回报、从失败中吸取教训的信心。

本书第一部分并不是对最新热门投资的介绍，而是对进入最佳精神状态、保证高水平投资的方法介绍。我最喜欢的卡通形象是一个叫萨姆的老虎交易员。如图所示，萨姆正在进行自我剖析。他将引导我们进入通往成功交易和投资的大门。



自我剖析

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



起点：作为交易员必须掌握的几个概念

第一，你必须对自己进行很好的初步评估，并弄明白自己必须怎样改进表现。你可以采用以下方法：试想自己正身处沙漠之中，黄沙漫漫，看不见路，但你手中有一张指示路线的地图。不过，图上并没有标明你此时的具体位置。记住，你正处在沙漠之中。如果不知道自己身在何处，又怎么能抵达目的地呢？同样，如果你不了解自己，又怎么知道自己是个怎样的交易员呢？大多数人都面临这一问题。他们自认为对自己非常了解，实际上却对自己一无所知。就拿你来说，你认真梳理过对自己的看法吗？

第二，如果想要得到某样东西，你必须假设自己已经得到了这样东西。假设自己已经成功是采取行动和真正获得成功的前提。你必须假设自己已经是一名成功的交易员。只有抱着这种心态，你才能明白该怎样行动，进而获得自己想要拥有的东西。很多人认为，要想往上爬，就必须付出艰辛和努力。这种想法恰恰与我的上述观点形成鲜明对比。如果你认为必须付出艰辛才能获得成功，那么你可能真的会过得很艰辛。

第三，许多交易员都有完美主义复杂化情结。也就是说，他们总觉得自己拥有的东西不够好，总觉得还有可以改进的地方，总觉得加入或去除某样东西会让一切变得更好。这意味着你永远都会因新的想法而作思想斗争。结果是，你永远无法找到交易的真谛，无法全心全意地扮演交易员的角色，无法全心全意地进行交易。你总是觉得还有其他地方需要检验，永远腾不出放松自己和真正进行交易的时间。

请放下杂念，返璞归真。超级交易员往往是懂得简单化的人。例如，某交易员在最近的一次讲习班上抱怨："我的交易策略就是追涨。如果结果与预期相反，我就会立即离场。如果结果与预期相符，我就会放手一搏。这种方法已经给我带来了巨额收益。"这种方法的确符合简单至上的原则，但前提是你的思想和精神都别无旁骛，并且密切关注市场动向。精神层面的简单状态让他表现突出。这位交易员每天工作前都会寻求内心的指引，我更相信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是这一点铸就了他的成功。

第四，许多交易员都不懂得尊重自己。如果你看不到自身价值，这种信念会压倒其他一切。你可能会说，如果能通过交易赚钱，我的自我感觉就会更好。但是，上述信念实际上包含两个方面，一方面你不懂得自我尊重，另一方面你认为第一种想法可以通过成功的交易得到修复。不幸的是，第二个方面是错误的。不懂得自我尊重的心态往往会压倒一切，并催生与之相对应的行为，除非你能保持清醒，并通过努力变得更尊重自己。你认为生活充满艰辛，原因可能在于你不懂得自我尊重。

上述所有问题的关键在于了解你自己，意识到你自己才是影响交易结果的根源。如果做到了这一点，你已经开始踏上成功之路。

回想一下你最近一次交易亏损的情形。导致亏损的原因是什么？谁是罪魁祸首？如果你的答案是其他外在因素（例如市场、经纪商、错误的建议，等等），则说明你不愿意为此承担责任。你会一次又一次地重复错误，直到意识到根源在你自己。相反，如果愿意对自己的投资结果全权负责，你会开始意识到自己犯下的错误，并逐步纠正错误。市场会成为你的金融大学。同时，你会意识到自己才是决定交易或投资成功的最重要因素。明白了这一点，意味着你将拥有不俗的表现。

如果想要做好某件事情，你必须设计一套适合自己的方法，但一切的前提是，这套方法必须符合你的想法和目标，并与你的性格和行为方式相匹配。

我曾经接到一个英国人的电话，他一直潜心学习我的最佳绩效课程自学教材。他说："我已经学了六个月。这套教材让我更好地了解了自己，但有一个问题尚未解决。它没有提供一个正面期望值系统。"实际上我根本没想过要在这套课程中提供一套方法，课程的主题是如何成为一名绩效颇佳的交易员或投资者，从而设计出最适合自己的一套方法。

心理因素远比方法论重要。实际上，心理正是方法论的一部分。例如，当我们试图帮助人们制订一种合理有效的方法时，他们总是抱着强烈的逆反心理，因为内心的偏见使他们专注于交易的错误方面，专注于那些无法推动他们获得成功的方面，引导他们朝正确的方向前进非常困难。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

增加收益的最佳方法是找出阻碍自己的因素。应该从两个层面解决这个问题。在制定交易商业计划时，计划的很大一部分内容都应该是关于自省的。请仔细审视你的想法。这些想法是有用的，抑或在某些方面反而成为桎梏？你的优势和弱点有哪些？你应该考虑至少每个季度进行一次类似的评估。

自我评估的第二个方面应该在每天早上甚至每小时进行一次。请自问，你的生活过得怎么样？你做好面对市场的准备了吗？你感觉如何？你是否开始不自觉地阻碍自己实现目标？例如，你是否开始变得过度自信？是否变得贪得无厌？是否纵向跨越自己设计的系统？超级交易员和投资者会不间断地进行此类自我评估。如果想从市场赚钱，可能你也得这么做。

为了帮助你进行自我评估，我设计了一套总分为 17 分的问卷。你可以采纳并介绍给你的朋友。我相信你通过这套问卷能更好地了解自己的表现。请根据自己的情况回答“是”或“否”。

◎我已经制定了书面商业计划，用以指导自己的投资和交易。

◎我对市场走势及影响市场的因素有总体的了解。

◎我对自己的交易结果百分之百负责，因此我能不断地纠正错误（只要有半句不符，就必须选择“否”）。

◎我可以问心无愧地说，自己在让利润奔跑和截断亏损方面都做得很好。

◎我拥有能够适应总体局势的三个备选交易策略。

◎就第一个交易策略而言，我已经收集了至少 50 次交易（根据历史数据或者现实交易）的风险倍数分布图。（如果你不知道什么是风险倍数分布图，则说明你没有收集，所以请选择“否”。后面将对风险倍数分布图加以解释。）

◎就第二个交易策略而言，我已经收集了至少 50 次交易（根据历史数据或者现实交易）的风险倍数分布图。

◎就第三个交易策略而言，我已经收集了至少 50 次交易（根据历史数据或者现实交易）的风险倍数分布图。

◎不论就哪个交易策略而言，我都掌握了风险倍数分布图的期望值和标准差。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎ 不论就哪个交易策略而言，我都了解它们能在哪些市场生效，哪些市场失灵。

◎ 我只会在交易策略能在当前市场发挥作用的情况下运用。

◎ 我有明确的交易目标。我清楚自己对跌势的容忍度，也对自己今年想要实现的目标了然于心。

◎ 我拥有清晰的头寸管理策略，以帮助自己实现目标。

◎ 我完全明白自己才是决定交易结果的重要因素。我对自身的研究超过了其他任何方面。

◎ 我非常了解自己的心理问题，并会定期花时间调整。

◎ 我会定期针对最重要的交易要素进行训练。

◎ 我认为自己是一名严于律己的交易员（或投资者）。

每个肯定的回答得一分。请诚实地记录自己的得分。

把你的得分填在此处：____________

然后，看看你属于哪种类型。

14 分及以上。你具备成为超级交易员或投资者的特点，而且可能在市场中表现出众。

10 ~ 13 分。你拥有很大的潜能，但可能在几个重要的方面犯了错。对很多人而言，问题可能出现在心理方面。

7 ~ 9 分。你处在中上水平，但尚未进入高层次的队伍。你就像一名高中橄榄球明星，正努力加入美国国家橄榄球联盟。

4 ~ 6 分。你比大街上的普通投资者好些，但要提高技术还有很长一段路要走。你可能必须进行自我研究，并研究自己的交易原则和交易策略。

3 分或以下。你就是普通交易员或投资者的代表。你可能希望有人详细地告诉你该怎么做，而且希望马上就能大赚一笔。如果事与愿违，你会向更好的顾问或者专家寻求帮助。但你知道吗？这根本行不通。如果第 3 题和第 12 题你都回答“是”，就说明你拥有一些潜质。如果愿意努力追求卓越，你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能在几年内进入顶尖队伍。

在《金融杂志》（*Journal of Finance*）上一篇名为《交易有害健康》⊖（*Trading Is Hazardous to Your Wealth*）的文章中，两位学者对 66 465 个交易账户 1991 ～ 1996 年六年的表现进行了研究。他们发现，在此期间交易员的平均回报率为 11.4%，比同期总体市场收益率 17.9% 低了约 6.5%。交易员的平均回报率比共同基金经理更低，后者的回报率约比市场低 4.8%。我想，文章的结论可能应该改成：交易对不为成功做必要准备的人有害。

书中的材料能帮你得到很大的提高，但前提是你必须做足功课。

⊖ Brad Barber and Terrance Odean, "Trading is Hazardous to Your Wealth: The Common Stock Investment Performance of Individual Investors," *Journal of Finance*, vol.55, no.2, April 2000, pp. 773-806.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你属于哪种交易类型

是不是每个人都能成为一名优秀的交易员？我认为不是。例如，有1 000个人对海龟交易实验室刊登在《华尔街日报》、《纽约时报》和《芝加哥论坛报》上的培训广告进行了反馈。所有应征者都必须回答一套由52道题组成的问卷，其中前40名能够前往芝加哥参加面试，只有不到一半的人能被选中，接受理查德·丹尼斯和比尔·埃克哈特的培训，成为海龟交易员。尽管押注“优秀交易员可以通过培训练就”的理查德·丹尼斯获得了成功，但柯蒂斯·费斯[⊖]却认为这种实验的结果是随机的，难以做出定论。即使经过严格的筛选和训练，也只有部分海龟交易员谈得上优秀，其他人则表现平平。



你是哪类交易员

⊖ Curtis Faith, *Way of the Turtle*, McGraw-Hill, New York, 2007.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作为 NLP 教学法的忠实信徒，我一直相信既然有人能获得成功，同样的技能就可以传授给其他人。我对交易过程的方方面面进行了模拟，并开办讲习班，培训人们如何成为超级交易员。但是，并非所有人都拥有完成整个培训过程所需的心态和意志力。

基于多年的发现，我得出的结论是，可以根据交易员的个性将他们划分不同的类型。有些人天生就是超级交易员，但其他人则可能历经艰辛才能掌握交易的真谛。根据多年来的研究结果，我把所有人划分为 15 种类型。我可以根据你对特定问题的答案判断你属于哪种类型。

我研究了每类交易员的优势和劣势，并找到了现实中的典型。你可以登录 www.tharptradertest.com 进行免费测试，只要花几分钟完成一套问卷，你就会找到自己所属的类型，并了解如何才能获得成功。现在就行动吧！只需要花费五分钟。

把你所属的交易类型写在此处：______________

约一半类型的交易员都拥有很大的成功潜能，其中最有天分的是策略型交易员，最没有天分的是享乐型交易员。把所有类型放在一起非常有趣，因为我的职责之一就是找到与每种类型相匹配的原型。为天分较高的类型找到成功的原型非常容易，例如保罗·琼斯就是一个典型的策略型交易员。

但是，对于天分较差的交易员类型而言，成功的原型却屈指可数。以享乐型交易员为例，我最终选择了以星巴克 CEO 为例。他绝对属于享乐型，而且由于他投资了自己的公司，我认为他是一名成功的投资者 / 交易员。不过，他和保罗·琼斯绝非一类人，将来也不会是。

以下列出了所有 15 种类型，其中部分类型潜质较大，作为提醒，我同时列出了他们的劣势。

- 策略型交易员。策略型交易员获得成功的概率很高。他们的主要缺点是：①可能意识不到情绪层面的错误，②有完美主义倾向，③太执著于做对的事。
- 规划型交易员。规划型交易员成功的概率同样很高。但他们的主要缺点是追求刺激，而且事事都要做对。他们很容易觉得交易太过乏味，转而去做其他有趣的事情，但这会限制收益。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎ 细节型交易员。细节型交易员获得成功的概率也比较大。他们的主要缺点是，可能过度关注细节，而忽略了大局。
◎ 管理型交易员。管理型交易员也有可能获得成功。他们的主要问题是，可能对自己太过苛刻，但意识不到眼前的错误。此外，面临压力时，由于交易可能无法给其带来满足感，故而可能会怀疑自己。
◎ 助长型交易员。助长型交易员的成功概率处于中上等级。他们的主要缺点是，由于总是追求新颖，在逻辑和理念上可能会出问题。此外，他们的想法、观点和系统可能需要获得外界的肯定。
◎ 创新型交易员。创新型交易员的成功概率处于中上等级，其主要缺点是可能希望自己所做的一切都得到外界的肯定，非常需要一名导师。此外，如果某个有效的系统与他们的想法相悖，他们可能因为情绪化而过早地放弃这一系统。
◎ 价值驱动型交易员。价值驱动型交易员有高于平均水平的成功机会。他们的主要问题是喜欢一意孤行。此外，自律、坚持和注重细节对他们来说总是难如登天。他们也可能慢慢发现交易过于乏味，转而通过其他事情寻找刺激。
◎ 独立型交易员。若能扬长避短，独立型交易员的成功概率也较高。他们的主要缺点是讲求逻辑，可能因为自己无法从逻辑上理解某个系统而错过有效的系统。此外，交易占据的时间可能过多，从而导致他们与世隔绝。正因为如此，要想获得成功，独立型交易员必须扬长避短。

其他几类交易员获得成功的概率要低得多：

◎ 社会责任型交易员
◎ 自发型交易员
◎ 支持型交易员
◎ 精确型交易员
◎ 艺术型交易员
◎ 享乐型交易员
◎ 冒险型交易员

如果属于后七种交易员的行列，则说明你必须加倍努力，付出更多的汗水才能成为超级交易员。但你仍然有可能获得成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

专注投入

作为一名教练，我的责任是发现天才，并确保他们不断学习、遵循基本原则。但什么样的人才算天才呢？在培训前，我如何筛选学员呢？

我最看重的一个特质就是对方是否专注投入。大多数从事交易的人此前已经通过其他职业积累了大笔财富。我们会看到许多医生、律师、工程师或者 IT 行业从业者，等等。无论哪个行业，要掌握相应的技能，都必须接受大量的培训。如果没有接受过培训，你不可能走进一家医院，随口说：“我今天想做脑科手术。”相反，你必须接受 16 年的基础教育，4 年的医学院教育，多年的门诊实习，以及许多年的住院医生经历。要想起步成为一名医生，你必须做足功课、专注投入。

再来具体看看交易。怎样确定交易的入场价格？可能你从电视上看到所谓专家透露自己看好的股票。于是，你在网上填写表格、存入一笔钱，开设一个经纪账户。然后你就能买股票，然后等着获利。开始交易就是如此简单，只有这样，券商才能通过向你收取费用和佣金赚钱。如此毫无准备地进行交易无异于像刚才那个脑科医生吵着要进行手术，结果必定是导致病人死亡。对交易员而言，结果就是账户不断亏损。

正如前文所述，交易成功必须具备以下要素：

- **每天做必备功课，对交易过程进行演练。**
- **相信自己有足够的资金支持交易。**
- **制定一个商业计划指导自己的交易。**

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎ 制定一个、两个甚至三个有效的交易系统。

◎ 拥有正确的头寸管理策略。

◎ 避免犯错。

这些要素的背后潜藏着一切问题的关键：你的个人心理。

与成为一名脑科医生一样，做到以上六点同样需要极大的付出。也就是说，超级交易员能够赚取巨额财富，但要成为一名超级交易员，人们必须愿意付出获取成功所必需的艰辛。

这就要求你目标明确，同时拥有实现目标的强烈欲望，能不顾一切地奔赴前程。这就是专注投入的基本含义。如前文所述，由于开始交易的过程非常简单，大多数人并没有意识到投入与辛劳是获得交易成功的前提。虽然我能授予人们成功的要点，但无法赋予他们专注和投入的精神。有潜力的交易员必须全情投入，掌握交易成功的所有要素。

不愿专注投入会有什么样的后果呢？试想有人正开车四处闲逛，却没有特定的目标。他的名字叫亨利。亨利在一家快餐店门口停车，买了一个三明治，但这个三明治却是他见过的最难吃的一个，不但烧焦了，上面的调料也已经变质。于是，亨利满口抱怨，去找门店经理评理。结果，经理很不高兴，还把亨利轰出去了。亨利万分恼火，通过当地的报纸发起声讨，最后迫使这家快餐店关门。整个过程花费了数周时间，但亨利愿意坚持，因为他无事可干。

如果一个人对任何事都不是特别专注，他往往会分心。亨利无处可去、无事可干，所以他把情绪发泄在难吃的三明治身上，声讨快餐店占据了他很大一部分时间。如果你正从 A 点出发前往 B 点，但对到达 B 点又不是很执著，那么你很可能被途中的障碍绊脚，在此浪费时间，而非轻松跨越障碍、继续前行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果不专注投入，你很可能在各种无足轻重的小事上较真、浪费时间

现在，试想一个女孩有一个重要的约会，必须在三个小时内赴约。她叫凯蒂。凯蒂离约会地点还有两个半小时的车程。不过，她也与亨利一样，在同一个快餐店门口停车，而且也买了同样难吃的三明治。她会不会在这个三明治身上浪费时间？不会。她可能抱怨两句，然后很快开车离开。凯蒂之所以继续前行是因为她正专注于其他事情。她会去另一家店，或者干脆就不吃午饭了。对于像凯蒂这样专注投入的人来说，最重要的是自己的目的地。她不会为途中出现的任何障碍浪费时间。

根据我的经验，不专注投入的交易员会因各种事情分心，浪费自己太多的时间。尽管把大部分精力浪费在其他事情上，他们还是会抱怨成功所需的代价太大。

如果你专注投入，全心全意想要成为一名超级交易员，你会不惜一切代价，任何小事都不足以让你分心。如果途中出现障碍，你会绕道而行，专注自己的目标。这就是专注投入的力量，也是交易成功的基础。

足球教练希望寻找那些既有天赋又能专注投入、稳扎稳打、追求卓越的球员。你可能是有史以来最有天赋的运动员，但如果不能专注投入做到最

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好，教练也可能会让你离开球队。我对学员的要求也一样。我希望找到那些既有天赋又能投入的学员，因为他们将取得成功。那么，为了成为超级交易员，你做出了哪些努力？回过头去看看前文提到的几个成功交易要素。为了掌握这些要素，你下了多大的决心？这才是成功交易的真正入场要求。

为了更好地阐述自己的观点，我在下面列出了自己收到的一些来信及我的回信。

亲爱的撒普博士：

作为一名交易员，您认为怎样的目标才是合理的？交易能不能成为我的一种谋生手段？我能不能通过交易大赚一笔？

我今年46岁，希望成为全职交易员。我存了20万美元的现金。根据这些条件，您觉得我能实现怎样的目标？

E.R. 敬上

亲爱的E.R.：

交易目标取决于您自己。您当然能成为全职交易员，这个目标可能在12～18个月就能实现。您当然能够大赚一笔，但具体取决于您想做什么。

不过，您首先必须自问大量问题，因为问题的答案因人而异。

首先，您有多喜欢交易？您成为全职交易员、大赚一笔的决心有多大？您是否愿意每天工作12～16个小时、每周工作6天，并且连续如此工作5年？您是否愿意每天花4～6个小时的工作时间开展自己的交易业务？是否愿意再花上1～2个小时掌握自我研究的技巧？自我研究可能是一项最有价值的技巧。

您是否愿意放弃大多数自由时间，至少等到自己的交易业务启动并顺利进行？您是否愿意在全家人像往常一样享受相聚的快乐时考虑交易的事情？是否愿意不惜一切代价成为第一（包括遵守交易纪律及对所有交易结果承担责任）？至少最初六个月应该用于进行深度的自我研究，审视自己所有的心理特点，并找出克服所有个人障碍的方法。

此外，您还需要花上4～6个月的时间制定一项交易计划，作为自己交易业务的基础。大多数人并未将交易视做一门生意。大多数生意失败的原因是人们不愿设定计划。

您是否愿意学习用全新的方法看待市场？这意味着从收益风险比的角度思考问题，明白风险就是交易失败带来的损失，并懂得头寸管理策略是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

决定您将如何实现收益目标的核心。您此前学过的大多数市场知识都必须被颠覆、检验，然后像垃圾一样扔掉。您能做到吗？

您能否设计至少三套与全局拟合的交易系统？您是否愿意不断努力，使这几套系统成为非常有效的系统？

我之所以提到这些，是因为如果您真想成为交易领域有所作为的超级交易员，所有这些都是必要条件。我的职业就是研究超级交易员，而且多年来写了一些相关的书。

一切都取决于您自己。您是否愿意做这些必备功课，还是觉得目标太过遥不可及？

范·撒普

亲爱的撒普博士：

我只是一名普通投资者。请告诉我怎样才能大赚一笔，而且希望说得尽量简单，不要太过复杂。我没有充足的时间，我只是一名普通的投资者。

谢谢，

R.M.

亲爱的 R.M.：

您似乎不明白交易是一种职业。如果您是一名医生，就必须多年学习，积累实践经验。您不能就这样走进医院进行脑科手术，哪怕您已经读过相关的教材。

同样，如果您是一名工程师，也要花费数年学习专业知识和技能，不能在没有接受正规培训的情况下开工建设一座桥。如果您没有经过适当的训练，桥很可能会塌。

所以，当您说自己只是一名普通投资者的时候，您就是在告诉我您没有接受过培训，也不打算花时间接受培训。这意味着您的交易结果也可能很普通，而普通投资者往往亏损。

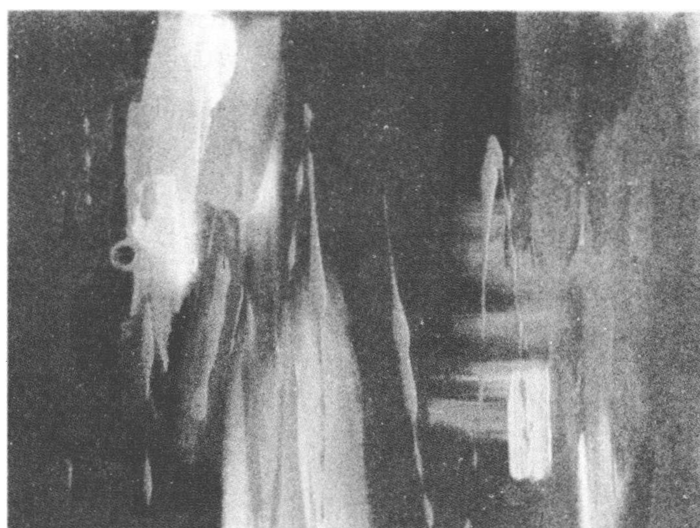
范·撒普

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做自己喜欢的

我认为自己的艺术品位很不错。我能走进最有艺术感的画廊，找出自己最喜欢的画，而且这幅画通常就是画廊里最贵的画。除了抽象艺术品之外，我对其他所有类型的画都拥有一定的鉴赏力。

说到这里，不得不提的是，我一路见证我的妻子学习艺术，在5～10年间从一名初出茅庐的艺术家成为极其出色的艺术家。现在，她的很多作品都是我会在画廊一眼相中的作品。以下就是几个例子。[⊖]第一幅是她在办公室完成的一件抽象作品。



心跳

⊖ 请访问 kalatharp.com，欣赏更多卡拉·撒普的作品。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二幅是她模仿一位法国艺术家绘制的一幅作品。我们都很欣赏那位艺术家。我个人认为，这幅作品和法国艺术家本人的一样出色。



无畏

不过，此处的重点并不是告诉你们她有多么出色，而是告诉你们她为此付出了多大的努力。我认为有三件事情推动她从一名业余爱好者成为大师。首先，她参加了爱尔兰的阿凡达讲习班。她认为自己并没有因此收获匪浅，但自此以后她的造诣提升了一个层次。她说，讲习班一定程度上释放了她的创造力。她并不担心结果，相反，她开始表达自己。

她所做的第二件事是，按照朱莉娅·卡梅隆 (Julia Cameron) 的《艺术之道》[⊖]启动了一项自我提升计划。我发现，随着计划的逐步实施，她的作品变得越来越好。从这一点来看，我发现她真心喜欢自己的工作。

此外，她还完成了 28 天的转换性沉思课程（范·撒普也赞助筛选出的所有四位超级交易员参加这一课程)。通过这一课程，她找到了自己的热情，也变得专注投入。就在参加那一课程后不久，她就在当地的一次艺术比赛中荣获第一名，参赛者中不乏专业画家。

⊖ Julia Cameron, *The Artists Way*, 10th anniversary ed., Tarcher, New York, 2002.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



那么，她的转变和交易与成功有何关系？她所走的就是典型的成功之路。一些在某一领域表现出色的人启动某种自我提升计划，然后进军自己喜欢的新领域。由于专注投入，一切都进展顺利、如鱼得水。

有一天，妻子在执行计划时说，没有人比我更擅长自我否定了。听到她的话，我感到很欣慰，因为我知道一旦开始朝这个方向思考，就说明她已经在自我研究之路上渐行渐远。实际上，她的这番话告诉我，她已经走在大多数人的前面。很多人都不懂得自我否定，以至于都觉察不到自己的缺点。

我筛选的大多数超级交易员都花费至少六个月甚至一年的时间做心理工作。当他们意识到自己开始自我否定，并决定坚持到底时，我知道他们会取得成功。我不指望他们能通过自我否定解决所有问题，但一旦解决了至少五个主要问题（并意识到自己做出了改变），我相信他们必能绕过任何阻挡去路的障碍。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对自己负责

接下来将讨论所有交易员都可能拥有的一项最重要的特征：对自己负责。为什么对自己负责如此重要？在我看来，“你”自己才是决定交易的最重要因素。答案不是“你的系统”，因为是“你”在创造并执行交易系统。答案不是“你的头寸管理策略”，因为必须由你来执行正确的头寸管理策略，来创造你的交易结果，实现你的目标。答案也不是市场，因为你交易的不是市场，而是你对市场的信念。

种瓜得瓜，种豆得豆。只要明白了这个道理，你就会意识到，若要得到更好的结果，就必须做出改变。你必须创造这些改变。

种瓜得瓜，种豆得豆。只要明白了这个道理，你就会意识到，若要得到更好的结果，就必须做出改变。你必须创造这些改变。

在一些讲习班上，我会让学员们玩前文提到过的游戏。每个参与游戏的人抽到的交易结果都不外乎那么几种，所以需要做出的唯一决定是承担多大的风险（这是一个关于头寸管理方法的游戏）。结束时，谁手中的资金最多，就能获得奖励。实际上，决定游戏结果的因素只有两个，即头寸管理策略和个人心理。游戏模拟的交易系统期望值为正（也就是说，总体而言是赚钱的）。但即便如此，如果共有 100 人参与游戏，通常会有 1/3 的人破产，1/3 的人亏损，剩下仅 1/3 的人赚取可观的收益。

我通常会叫学员从袋中抽取小球，每个小球的颜色代表了以风险倍数形式表述的一种交易结果。因此，游戏过程模拟了交易系统，你永远无法知道

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自己会面临怎样的交易结果，但大概知道自己预期的总体结果。此外，如果一个人抽到亏损的小球，我会让他继续抽取（即继续交易），直到抽到赢利的小球后才换人。这意味着，如果某个小组出现连续的亏损（这种情况并不罕见），通常都和从口袋中抽取小球的组员有关。此时，我会指着连续抽到亏损小球的学员（假设他叫比尔）问其他人："有多少人认为自己破产和比尔有关？"令人意外的是，只有少数破产的学员举手。实际上，游戏本身就设定了连续亏损的情形，而且总有一个人会碰上霉运。如果你总把责任推到抽取小球的人身上，就可能重复犯错。很多时候你都会破产，而且每次都会认为是比尔的错。

如果一个人不愿意为自己的交易结果负责，当被问及"为什么会亏损"的问题时，他的回答往往有很多种：

- 是抽取亏损小球的那个人的错。
- 这个游戏太傻了，根本无法反映真实的交易。
- 这是随机的，与我无关。
- 我的交易系统不好。
- 我是个白痴。

上述所有回答都是借口，而且都无益于推动你进步。能帮助你改善结果的唯一回答是，"由于头寸管理策略不当，我在多笔交易上过于冒险。这是我破产或亏损的原因"。

只有明白了这一点，你才能解决问题。如果给出其他任何借口，结果都是让问题复杂化，并一次次重蹈覆辙。

现在你明白为什么对自己的交易结果负责如此重要了吧？

如果你看到交易结果时说，"这都是我造成的"，则说明你已经开始对交易负责。如果对交易结果不满意，你可能开始审视自己犯下的错误。只要找出导致这一结果的关键错误，你就可以做出改变，获得更好的结果。这正是对自己负责如此重要，以及我在挑选超级交易员时如此看重这一特质的原因所在。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你对自己过去 12 个月的交易结果是否满意？如果不满意，你犯了哪些错误，又能如何改正错误呢？试问你自己以下几个问题：

◎ 我是否制定了指导交易的商业计划？
◎ 我是否制定了最坏情况下的应急计划？
◎ 我是否制定了几个期望值为正，经过了有效测试，并能适应当前市场环境的交易系统？
◎ 如果市场发生变化，我是否拥有其他应对方法？
◎ 我是否关注当前的市场形势？
◎ 我是否定期自我研究，并将自我研究视为决定交易结果的核心要素？

如果对所有问题的回答均是否定，你应该知道自己过去错在哪里了。当然，上述问题仅是举例，你要自问的问题远不止于此。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

借　　口

截至目前，你对提高交易水平的方法应该有些概念了。似乎没有理由不花一个月（甚至六个月）时间制定一项有效的自我研究计划，将这些想法付诸实践了。还有什么可犹豫的呢？

仔细想想，写下你的借口。你的借口是不是和下面这些类似呢？

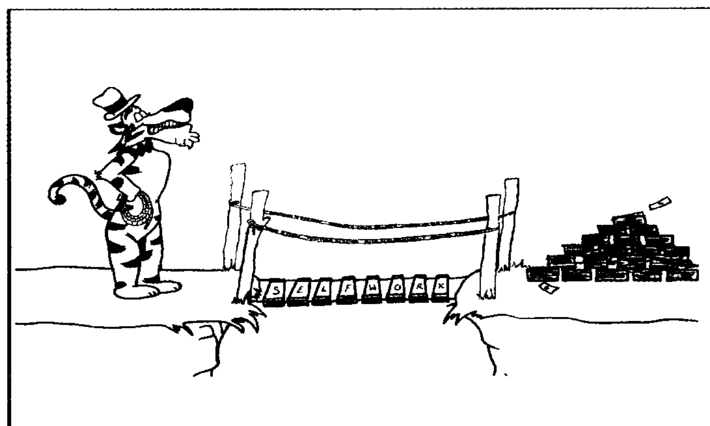
◎ 我就是没时间。

◎ 如果这么做，我可能错过一些机会，蒙受更大的亏损。

◎ 这本书不适合我。我之所以买它，是想找到一种简单的方法。没想到有这么多事情要做。

◎ 撒普博士真的不了解我。如果了解的话，这本书会写得更简单。

◎ 我的日子过得很好。我没有任何问题，根本不需要费这些事儿。



自我研究太可怕了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 自我研究太可怕了。

◎ 我分心的事太多，无法专注于此。

◎ 我是对的，只是撒普博士不懂我。

◎ 我的确需要做这些研究，但可惜我真的没时间。

◎ 如果我的伴侣理解这些，做起来会容易得多。



你的借口

如果列出此类借口，原因不过是你自认为这才是对的。你其实就是在表明你喜欢某些想法，因为这些想法是对的。但即便是对的，这么做也并不能让你觉得快乐，不能让你成功。不过，做对的事情对你而言的确也很重要，如果你非常看重这一点，那就顺其自然吧。

与评估你自己固有的某些想法是否正确相比，你完全可以尝试另一种策略。问问你自己，这有用吗？这样能让我得到想要的东西吗？这有效吗？NLP 的一个基本假设是，如果一个人得不到自己想要的结果，就应该尝试其他方法。采用其他任何方法几乎都会带来不同的结果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果你的交易不理想，那就改变现有的方法。如果你的交易系统不理想，那就改变你设定系统的方法（关注你的立场和头寸管理策略）。如果你的生活不理想，那就改变你的生活方式。无论你处境如何，请扪心自问——这是有效还是无效？

生命是一个过程。成败并不重要，重要的是你对这一切的反应。这些年来，你已经得到关于自己的大量反馈，是否愿意现在就做出改变呢？所谓亡羊补牢，犹未为晚。今天永远是你余生中的第一天，现在就行动吧！

试想一下，你要对自己有生以来经历的一切负责。正如前文所述，一旦最终决定对自己的生活负责，你会感到一丝难得的轻松，呼吸到一抹自由的空气。你现在就能决定自己想要什么，一切均由你掌控。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自 我 激 励

面对市场时，交易员的心态一般可以分为以下三种。第一种是悲观情绪，第二种是随意或中性情绪，第三种是自我激励。第一种心态永远无法助你成功，第二种心态很少带来成功，但只要方法正确，第三种心态定能保证成功。



自我激励

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



设想一下，你拥有通过交易获得理想结果的巨大力量。如前文所述，之所以做出这一假设，前提是你的确拥有这种力量。那么，就算你力量无穷，如果心态悲观，结果会如何呢？你肯定会赔钱。无论你的交易系统质量如何，你有意无意总会慢慢陷入亏损。

就算你拥有改变生活的巨大力量，如果你的心态是中性的，那么最多也只能表现平平。你肯定不会多投入一丝辛劳，表现恐怕还达不到一般水平。

接下来再看第三种心态：以自我激励的心态进行交易。根据交易员模拟演练的经验，我发现所有超级交易员都知道自己年底会赢利。我甚至可以毫不夸张地说，超级交易员都知道自己月底（甚至周末）会赢利。这意味着什么？这意味着强大的信念。你必须相信自己，相信自己的交易。你必须深信，自己已经获得成功，并因此而感到欣慰。

信念是助你创造传奇的神奇力量。根据我的发现，最有力的改变就是精神层面的改变。因此，我们应该敞开心胸，开始做出这一层面的改变。

一旦拥有信念，你承担责任的态度就会上升到另一个高度。一旦达到那个高度，就说明你毫无疑问已经是一名超级交易员了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自我评估

前文已经介绍过进行诚实的自我评估的重要性。什么才是诚实的自我评估？这意味着更深入地探究自己的内心世界，以及自己达成交易结果的方法。

下面我们来看看达成顶级交易结果的几个简单步骤。我研究出了一套帮助交易员达成顶级交易结果的步骤，即“交易员重塑法”[⊖]。该方法包括为自己设定一个极富挑战性的目标，强迫自己走出“舒适区”，而后，心理模式的转变会推动你破釜沉舟，下定决心实现目标。

看上去不可能完成的目标会让你突破现有观念的限制，你必须不断思考如何实现理想的结果。要达成目标，我们必须时刻关注自己与目标之间的距离，并自问“我如何才能做出一些改变，离目标更进一步？”及“我是怎么做到的？”。对于原本认为目标不切实际的人而言，这种方法能带来多方面的积极影响。

你交易的不是市场——任何人都不是。这听上去可能令很多人觉得不可思议，但你真正交易的实际上是自己对市场的看法。此外，你的交易能力还会受到自我评估的影响。

下面让我们来做一个练习，写下你对自己的看法。例如，你可以按以下常见的套路写：

◎ 我是……

⊖ 顶级表现 202 讲习班专门教授这一方法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎我觉得……

◎我认为自己是个……的人

如果你是首次尝试此类练习，可能会为自己写下一大堆好话。虽然你觉得自己心中装有千言万语，但最多只能写下 20 ～ 30 条。

假设你思索了大概 5 分钟，写下了以下答案：

◎我是一名相当出色的交易员。

◎我相信自己很有潜力。

◎我喜欢我自己。

◎我对市场非常敏感。

◎我很勤奋。

◎我很有创造力。

你知道还有很多可以写，但思索了 15 ～ 20 分钟，却似乎只能写下这些。好了，现在我们已经完成了第一步，接下来我希望你们每次交易时（无论是建立头寸还是解除头寸）都能继续做这一练习。

假设今天是周一上午，你建了四个仓。然后，你开始进行自我评估，并产生了以下想法：

◎我感到非常兴奋。

◎我喜欢快速波动的股票。

这说明你对自己有了更多的认识。

到后市中段，市场暴跌，你有三只股票较前一日跌了 500 美元。此时你的想法可能是：

◎太郁闷了，我竟然会买这些股票，一进场就亏损。

◎我这次绝不会再上当，不反弹回来老子绝不放手。

这下，你又对自己有了新的认识。继续记录能体现你的看法和想法的句子，至少写下 100 个。通过这一过程，你会对自己创造交易结果的方法有进

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一步的认识，并开始入门，通往超级交易员的成功之路。

写下 100 个想法之后，请针对每个想法自问六个问题。我将这一方法称为“信念检验法”：

- 谁赋予我这种想法？是我的父母、同龄人、媒体、学校，还是我自己选择的？
- 这种想法推动我做了什么（写下至少五件事情）？
- 这种想法阻止我做什么了（写下至少五件事情）？
- 这种想法对我施加了什么限制？
- 我认为这是一种有益的想法，希望予以保持，抑或我认为它限制了自己，因此设法摆脱？（值得一提的是，说到底所有想法都会或多或少地对你施加限制，但从你目前所处的水平而言，某些想法的确是有益的，因此值得你保留。）
- 如果这种想法是无益的，我可以立即放弃，换以更好的想法，还是说有一股强大的能量（或情绪）让你无法摒弃这一想法。

如果在回答上述问题时，有一股强大的能量让你的想法根深蒂固，那么你需要释放这些能量，以摆脱这一想法的影响。后面将对此予以详述。

接下来我们以这样一个想法为例：选对股票是决定收益的前提条件，然后用“信念检验法”对其进行分析。

- **谁赋予我这种想法？** 答案：所有人都这么说。市面上有很多关于选股的书。我在财经频道看到专家分析选股。既然人人都说选股重要，那就必定是真的。
- **这种想法推动我做了什么？** 答案：我花了大量时间精选个股。我听取那些自以为是选股高手的人的意见。我阅读关于选股的数据。只要选对了股票，就万事大吉——我只需要买入，然后坚持持有。我还会反观自己的选股标准，看是否还有改进的余地。
- **这种想法阻止我做什么了？** 答案：我不需要太注重规划，因为规划与选股毫不相干，而且，我也不需要关注总体市场，因为无论大盘如何，好股票的表现总是很强劲。我不会花时间做自我研究，所以我也不会对自己的行为负责。如果交易失败，我不会从自己身上找原因，而将原因归咎为选错了股票。此外，我不会潜心研究交易的其他方面，如离场和头寸管理策略。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



现在，你是否已发现这一想法可能不是那么有益？但愿如此。接下来，我们继续看下一个问题：

◎ 这种想法对我施加了什么限制？答案：它让我认为进场和选股才是赚钱的王道。如果交易结果不佳，那肯定是选股标准出现了问题。但实际上，我应该从自己身上找原因，应该关注交易系统的其他方面，以及这一系统是否有效。此外，我必须知道交易系统如何才能适应不同的市场环境，以及如何进行头寸调整，以实现自己的目标。这种想法让我忽略了这些重要的方面（不过，大多数人可能无法做出此类回答，因为这种想法会限制他们对其他交易因素的了解）。

◎ 这种想法有益吗？答案：选股是交易过程中最不重要的一个方面，因此这种想法可能并不是那么有益。

◎ 我能改变这一想法吗？还是我已经被它所控制？答案：我应该能改变这种想法，但我没有勇气放弃它，因为我不确定其他方法带来的收益比选股大。

你可能必须放下这些担忧，做出改变。

针对 100 个想法一一完成上述练习之后，想一想你将如何掌控自己的生活。如果将这种方法应用到 1 000 个想法中，那又会怎样呢？是否采取行动取决于你对这一练习和方法的信任程度，同时也取决于你是否有决心掌控自己的生活和交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苦中作乐

让我们来看看一些自我研究的方法。本书后面将介绍大量相关方法，你可以选择合适的加以应用。

如前文所述，专注投入、目标明确的人在面临挑战时会关注目标，继续朝目标前进。相反，不专注的人可能因途中的小障碍纠缠不清，浪费时间。实际上，大多数人整个一生都在前进途中的小风小浪上耗费时间。

不论做什么事情，人生总会起起伏伏。与市场打交道也是如此，有高潮也有低谷。要想在“高潮”时获利，就必须学会容忍甚至享受“低谷”；要享受收益，就必须经受甚至享受亏损。实际上，庆祝亏损[⊖]对你大有裨益。



庆祝亏损

⊖ 这听上去可能有些荒谬，但作者此处主要强调的是一种乐观的心态。以股市为例，损失就意味着低买的入场机会到来，的确值得庆祝。——译者注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如前文所述，我是一名 NLP 模型构建员，也就是说，如果有人表现出色，我可以通过分析他的思维过程找出其行为本质。例如，如果有人毫不费力地从 A 点到达 B 点，我能确定他是如何做到这一点的，并将相应的技巧传授给其他人。有人能毫不费力地通过交易赚钱，而我研究这类人的时间已超过 25 年。

经过这些年的研究，我发现人们奔赴理想目标时面临的一个主要问题是每天出现的各种障碍和挫折。应对这一局面的一个常用方法就是：坦然面对。如果能直面困难、苦中作乐，那么继续前行就不是难事。

在股市中，你面临的一个最大障碍就是亏损。如果不愿承受亏损，那炒股就十分困难。就像你想走路但只愿用左腿而不愿用右腿一样。这是行不通的，只交易不亏损也是不可能的。

如果你只想做对的事，那就无法跨越障碍。相反，你只会强迫自己。正如尽管今天市场大跌你却仍然希望能通过交易赚钱一样，这不是面对而是逃避。你要学会苦中作乐，享受困境，拥抱困境，欣然接受困境。如果市场告诉你是时候止损割肉离场了，那就应该照做。

超级交易员都明白，某些时候必须选择斩仓，以保存资金。接受亏损至关重要。止损能让你留存实力，所以必须欣然面对。

不过，如果不懂得亏损无关乎对错的道理，你可能会试着分析亏损的原因，因此让娄子越捅越大。你会试着对抗每次的亏损，并且在对抗的过程中，让亏损的规模越来越大。例如，你不愿意接受 500 美元的亏损而选择继续观望，然后眼睁睁地看着亏损额度变成 1 000 美元。如果还不认输，这 1 000 美元可能很快变成 2 000 美元。最终的结果是彻底失败。

请仔细想一想。如果不愿接受亏损，你很可能将一个有效的交易系统转变为失败的系统。你意识不到亏损的根源在于你自己，而情愿相信问题在于你的交易系统。抑或，如果你之前听取了某个人的意见，你可能认为问题出在你的顾问或者理财经理身上。

结果如何呢？很多时候，交易员都会通过设定一个不同的系统或者更换理财经理来转变自己与市场的关系，但即便拥有新的系统和顾问，他们仍然会因无法接受市场带来的亏损而遭受困扰。所以，他们不能及时离场以避免

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

更大的损失，而是苦苦支撑，直到市场行情好转才放弃。

当市场走势大好时，他们毫不犹豫地入场，结果很快就溃不成军。选择理财经理时也是如此。他们总是想做出对的选择，因此毫不犹豫地奔向最热门的理财经理，结果却是连连亏损。

从心理学的角度来讲，如果你不能抓住问题、拥抱问题，就会以另一种方式重复这一问题。许许多多的障碍就在你的前进道路上，等着你去挑战。当你学会接受并坦然面对这一事实时，就能欣然接受挑战。奇怪的是，只要欣然接受，一切都会变得豁然开朗，你反而能在市场中更上一层楼。

超级交易员明白，他们可能连续蒙受 10 ～ 20 次亏损。这是交易的一部分。既然发生了，就应该接受，然后继续前进。如果无法接受，你必须明白问题在你自己身上，并设法加以解决。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用心交易

如果只关注眼前的市场行情，结果会怎样？你会完全关注当下，而不会被成见或偏见所扰。若能做到这一点，你的交易水平或许能上一个新的台阶。只要坚持练习“用心”交易，你就能实现这一目标。

例如，我的一个朋友2008年亏了一大笔钱。我劝他离场，因为市场当时处在熊市，应该等下跌行情过后再重新入场。他听从了我的建议。

一周过后，美联储下调了贴现率。股市闻讯上扬，他打电话说想要重新入场。我的回答是，如果股市再次启动涨势，肯定会表现在方方面面。在熊市行情中，市场消息引发的短期反弹行情看上去十分强劲，但如果你仅仅关注行情本身，会发现这明显是短期走势。大多数人都做不到这一点。他们被各种传言和消息影响，看不清真相。针对这一问题的解决方法是用心交易。

所谓用心，首先是指进入一种冥想的状态，心境平静，然后逐一梳理自己的想法。当一个想法出现在脑海时，你将想法过一遍，再将其释放。这就是冥想，如此简单，但如果能习惯性地实践，冥想将对你的生活产生深刻的影响。

用心也是一种存在状态。哈佛大学心理学家艾伦·兰格通过《用心》和《用心学习的力量》[⊖]让“用心”一词为大家所熟知。她将用心定义为一种状态，在这种状态下，一个人很可能：创新理念，接受新信息，从多个角度看待问题，控制局势，以及重过程轻结果。

⊖ Ellen J. Langer, *Mindfulness*, Addison-Wesley, Reading, Mass., 1989, Ellen J. Langer, *The Power of Mindful Learning*, Addison-Wesley, Reading, Mass., 1997.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

创新理念

用心的对立面就是散漫。散漫意味着严重依赖所处环境，潜在的假设是你所有的想法都是固定且正确的，因此你所能做的一切就是找到争取支持这一真相的证据。相反，用心意味着源源不断地创造新的且并不真正依附真相的理念和范畴。

例如，设想一下你上一次交易的情形。当时的情况怎么样？你可能回答，我配置了一些多头头寸，也配置了一些空头头寸。我还解除了部分交易，有获利的，有亏损的。其间我观察了大盘行情。

即便我给你钱，让你列出昨天的交易行为，你能说的也不外乎我刚刚提到的，但实际上，你做的远不止这些。你可能体验了酸甜苦辣各种情绪，但已记不起来。你可能看了 100 条新闻消息，也可能给其他人打了电话。除非我提起，否则你可能怎么也想不起来了。

大多数让你印象深刻的事情基本不外乎以下几种：

◎ 昨天大盘涨了。

◎ 现在正处在 ABC 调整行情的 C 段。

◎ 我昨天亏钱了，但坚持了自己的交易系统。

◎ 当前正处在长期下跌行情短期上扬阶段。

◎ 我应该关注当前的市场行情。

说到自己当时的想法，你的回答一般不外乎这几句话。但如果你能创造关于市场的新看法会怎样呢？仔细地想一想市场的具体情况。哪些投资者与众不同？你觉得他们每个人做了哪些功课？给你认识的人打电话，观察他们的反应和见解。创造新的理念，突破旧有模式，你的交易水平将加速提高。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





接受新信息

新信息会持续对所有人构成冲击，你的生存能力取决于你对这些信息的开放度。研究结果表明，如果剥夺一个人接受新信息的权利，无论时间长短，都会对他构成短期的心理伤害。如果动物幼年时无法获取感官输入的信息，则会对它们日后的生活构成极其严重的负面影响。你需要感官信息的刺激。

大多数人都会持续地面对新信息，因此缺乏新信息对他们来说不是问题。不过，大多数人倾向于过滤、归纳、扭曲或删除大多数新信息。以更开放的心态接受迎面而来的新信息是改善交易结果的重要步骤。



乐于接受新信息

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多角度看问题

总体而言，人们看待信息的立场或视角至少可以划分为三类：第一类是“自我型视角”，即自问“这一信息会对我产生怎样的影响”。

第二类是考虑信息会对他人构成怎样的直接影响，即自问“那个人怎么想？”这里的那个人可能是指交易的对手盘或者做市商。换位思考很有价值。

持有第三类视角的人是关注其他所有市场参与者的中立观察家。他们总是抱着旁观者清的态度观察所有人的行为，并从全局角度看待问题。

这三类视角在爱因斯坦的思考过程中发挥了关键作用，是推动他形成相对论的动力之一。同时，据我所知，这些视角也是部分最有影响力的变革作品的基础。尝试一下吧。当然，很多人实际上都属于第一类和第二类人。你可以尝试多种可能性，并因此获得爆发性的见解。你会在如何与他人相互回应、与他人共鸣方面做出选择，同时将获得轻而易举地改变行为的能力。

实际上，我们讲习班的一个培训师设定交易系统的方法，是找出自己身上最根深蒂固的想法，再按完全相反的方向行动。结果证明这个系统是他最成功的系统之一。

记住，即便你认为是错误的行为，多数人也能给出“合理的”理由。这些行为背后的动机是好的。如果提早解除了一项交易，你会觉得坐立不安还是认为自己小心谨慎？如果没有进行一项交易，原因是你恐慌不安，还是尚未完全设定、测试自己的交易计划？你最想改变的行为往往能反映你最珍视的特质。因此，如果在启动交易按钮时感到困难，则说明你认为设定一个全面且经过测试的计划非常重要，而这恰恰是你缺乏的。

控制局势

你的很多行为都与环境相依存。例如，许多专业交易员知道，他们可能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



因为一次交易亏损 2 万美元，而且可能在交易过程中支付 1 500 美元的手续费。但是，这些交易员却很不愿意支付 1 500 美元参加一个可能改变他们的交易模式、帮助他们避免上述亏损的课程。这一现象背后的思维逻辑是，亏损是交易的必要成本，参加课程却是不必要的支出。那么，如果这些交易员转变思维，开始认为这种培训学习是交易成功的必要条件的话会怎样呢？结果肯定比交易亏损要好得多，尤其是鉴于培训学习一年内就能帮助交易员节省数千美元。当然，具体还取决于交易员选择的课程种类。

用心的人对自己诠释事件所处的大环境非常清楚。他们也愿意改变环境来判定不同环境对自己行为和思维的影响。因此，他们会给予自己更多的原则，赚钱的概率也就大得多。

问问你自己以下问题：

- 我怎样理解自己的损失？
- 我站在怎样的大环境下看待自己的交易？
- 交易如何与我的生活规划相适应？
- 在这些问题中，如果我转变其中一个问题的大环境，会发生怎样的变化？



重过程轻结果

人们可以想象自己一步步向上攀登，但制高点似乎完全遥不可及。不过，只要脚踏实地，步步为营，你就可以到达制高点。

如果总是关心最后的结果，你可能无法实现目标。然而，如果你专注于实现目标的过程，抵达最终目的地的概率反而会大大提高。

结果的创造需要一个过程。除非你预先制定计划，并遵循计划，否则肯定无法通过交易赚钱。正因为如此，若每天都能百分之百地遵循既定规则，你才能问心无愧，算是功课做到位。每位超级交易员都是通过一笔一笔的交易登上财富之巅，他们与等闲之辈的最大区别在于，超级交易员可能每天都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会完全遵守计划，他们很少犯错。

如何做到“用心”交易？

（1）每周至少抽出一天进行 20 分钟的用心冥想。若能梳理自己的想法，在脑海中过一遍后立即将其释放，就说明你找到了正确的方法。

（2）定期写日记。在用心冥想几天之前开始写日记，并坚持下去。完成一周的用心冥想之后再看看日记，并观察自己的生活发生了怎样的变化。

（3）通过以下方法用心交易和投资：

- 想想自己就是交易的对手盘。你对这笔交易感想如何？再设想你是一个中立的旁观者，你又会怎么想？
- 寻找关于每笔新交易的新信息。你通常会接受什么信息，杜绝什么信息？
- 交易中做出某种自己不喜欢的行为时，注意一下你认为自己不喜欢的这种情景。你还会以哪种不同的方式诠释这一行为？还有其他哪些动机可能导致这一行为？可能这些“其他的动机”恰恰是你非常看重的方面。
- 高度关注交易过程——遵循你设定的规则。每天行将结束时自问：“我有没有遵守自己的规则？”如果答案肯定，那就赞扬一下自己。如果你还没有设定任何规则，那么遵守规则显然也就无从谈起。仔细想想吧。

如果坚决执行，这些练习非常有效，但若得不到执行，它们就失去了意义。你会不会执行呢？如果不会，那就问自己为什么不去做。原因可能是你认为它们未必能提供帮助，那就用前文提到的“信念检验法”进行分析。如果你觉得这种方法毫无用处，那么你想怎么做？你喜欢怎么做？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用心交易（示例）

最近我在一个讲习班上向所有交易员讲授了提高“用心”交易水平的一套方法。一位曾在越南接受过一些佛教培训的女学员说，通过这一方法，她的心理达到一种非常平静的状态，这让她想起了在越南时的培训。

我问她：“那你为什么不在这种状态下交易呢？”她回到家，接受了更多培训，以使自己能够定期地进入这种状态，然后开始在这种状态下交易，效果非常显著。

她对市场抱有以下看法：

◎如果股票在数次触及低点后再次跌至新低，就表明股市将创新高。反之亦然。
◎我不会在开盘后五分钟内开始交易。
◎做空熊市反弹行情中表现最强劲的股票，以及牛市中表现最疲软的股票。
◎参照前一交易日的行情交易。
◎如果价格高于200日移动均线，那就观察基于五分钟棒线图的其他两条短期移动均线。大多数短期移动均线都可以，不妨选择12日或24日移动均线。
◎做多的前提是走势下跌但未跌破20日移动均线，在股市反弹势头启动初期入场。将止损位设置在低位，目标价位设置在波段高位。除非收益风险比达到3：1，否则不进行交易。
◎做空的条件与做多恰恰相反。

请注意，这些仅仅是那位学员的想法和判断标准，你的想法可能和她完

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全不同。如果你们的想法不同，就绝对不要模仿她的交易方法。

她每天通常只会交易一只成交量巨大的股票，交易时间为一两个小时——就这么简单，而且，她似乎每天都能从市场获得 5R 的回报。她的交易速度极快，犯错的可能性也很高。实际上，由于交易速度过快，她甚至没有充足的时间记录交易。之后我要求她认真地记录交易，通过用心交易，她变得很少犯错——交易的效率超过 95%。

后来，这位交易员在一次超级交易员峰会上介绍了自己的交易方法，并举出了几个例子。她竟然能在价格波动如此频繁的情况下如此快速地交易，这一点令所有人都瞠目结舌。后来，其他多位受到感染和启发的超级交易员也开始使用用心交易，尽管他们具体的交易模式各不相同。

简而言之，用心交易就是遵循市场规则和你自己的交易系统，避免想得过多或被噪声干扰。外来的噪声会引诱你犯错，让你无法看清市场的真实状况。但如果你能用心地观察市场，可能会有意外的发现。

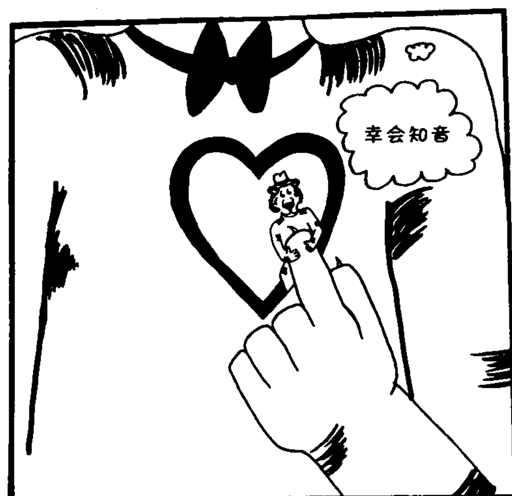
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

与内心为友

找出你在交易时遇到的一个问题，随便什么问题都可以。可能你总是无法快速获利，可能你会在错失一笔交易时抓狂，也可能你经常怀疑自己。不论面临什么问题，把它们写下来。

找出问题后，写下几句相关的评价。你为什么面临这个问题？引发问题的原因是什么？你对这一问题的反应是什么？怎么想就怎么写，例如，你可以写“为什么我总是这样？”，“这说明我实在是很笨”，“这个问题其实没什么大不了，但它总是重复出现”，等等。

这些句子就是你对问题的解读。事实上，如果没有这些解读，你可能都不知道自己面临这么一个问题。由此可见，与自己的内心沟通至关重要。



与内心为友

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你必须发挥想象力，完成以下练习：

- ◎ 你现在已经写下了自己的问题及相关的评价，问问自己如何才能对这个问题的产生做出最佳解释。可能你之前写下的某一条评价就是很好的答案。如果没有相符的，那就立即动手写下答案，倾听你内心的声音。此外，注意这个声音来自何处，来自哪个方向，是谁的声音。是你自己的声音，还是别人的声音？
- ◎ 接下来，再找出两个问题，重复第一步。必须确保写下的问题的确对你有情绪层面的影响。
- ◎ 仔细看看你写下的三条评价。它们有什么共同特征？注意这些评价的持续时间和强烈程度，还要注意内心深处所发出声音的总体特征。
- ◎ 重新描述这三条评价，措辞更积极，并具体到问题发生的时间、场合或者地点。遵循客观的原则，不能带有个人感情色彩。
- ◎ 假设你心底深处的声音做出了上述评价。那么这个声音来自何处？是来自你大脑的某个地方吗？还是来自你的内心？请再次予以确认。
- ◎ 假设这个声音是你基于积极的理由为自己找到的一个朋友。感谢它，有了它你才有了今天。它的确一直都是你的朋友，这一点你必须承认。
- ◎ 既然你已经与自己内心的声音有了交流，那就继续向它请教三个问题，找出积极的原因。
- ◎ 把内心的声音移到你身体的另一个部分，比如你的右肩。改变声音的语调，让它变成你喜欢的某个卡通形象或明星的声音。尝试着再次移动它，并赋予它新的语调。听由这个声音把你的新理由过一遍，包括一些更积极的理由。
- ◎ 注意你现在对这个声音的感觉。
- ◎ 接下来，让内心的声音去它感觉最好的地方，可能是最初的栖息地，也可能是你身体中的另一个部分，赋予它你认为最可靠最安心的语调。

如果你的练习过程并不顺畅，可以自己编造一个内心的声音。实际上，你可能并没有编造任何东西，也可能所有一切都是你编造的。但无论如何，当你认为自己在编造声音时，你不过是把它从潜意识中挖掘出来而已。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果照上述步骤行事，你会发现，自己的情绪掌控能力突然大大提高。你的解读并不是事实，而只是你对特定事件的判断、感受或想法。你觉得它们是真实的，因为它们给予你情绪上的回应，但实际上，情绪和现实毫不相关，它们根源于你。

进行此类解读的好处是，它们是可变的。改变解读无须任何成本，却能让你受益匪浅。现在是时候和内在声音站在同一战线了，毕竟，你们是朋友。

让我们以比尔为例，看看他是怎样联系的。比尔的问题是，只要他谈及交易，总会被妻子批评。他的脑海中回想着妻子的声音："交易只不过是赌博。交易是在浪费时间，没有任何回报。"

比尔写下了关于这一问题的一些评价，具体如下：

- 我娶错了人。她就是个白痴，根本不理解我的事业。
- 她的父母向她灌输了过时的工作观，交易和她的工作观不符，所以她感到懊恼。
- 她缺乏安全感，每当我向她提及交易时，她会感到很不舒服。

他发现这个声音非常尖锐，似乎总是从右脑传出，好像是从高处灌入他头脑的。当他对多个问题重复进行这一练习时，这个声音仍然尖锐，仍然源自同一地方。

比尔试图移动声音的位置。他首先将位置移至自己的咽喉，让它变得粗糙。这令人感到非常难受。不过，比尔后来又顺利地将声音移至自己双眼之间，赋予它孩童的音调。这次，声音听上去非常舒服。

比尔发现，当他把声音放置在新地点之后，对问题做出新的、更积极的解读变得易如反掌。因此，他决定给自己内在的声音安置一个新家。现在，这个声音似乎更赏识他，很少挑他的毛病了。

在接下来的四周中，每周至少进行一次解读练习。看看自己有什么变化，再坚持练习。你可能为自己的生活添加了一个很有价值的工具。

唯有付诸实践，这些练习才有价值。权衡一下它们对你有多重要，然后动手实践吧！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学会超脱

如果你想体会超级交易员的感受，可以关注某位市场天才，看他如何获得出色的技能。不过，你也可以关注其他领域的某位天才，看他的某些行为能否适用于交易。从这个角度出发，我一直在思考爱因斯坦会如何看待现代市场。结果，我发现爱因斯坦做得很好的一个方面是懂得超脱。他运用想象力超脱自己的血肉之躯，想象出另一个视角。

你可以自己试一下。在接下来的想象力冒险之旅中，留意你自己的想法和经历。

首先是第一个场景：想象你自己正在电影屏幕中跳伞，你在飞机上背着降落伞，然后准备跳下。跳下之后，想象你做了大概 10 秒钟的自由落体运动，然后你拉动了开伞索。请注意你在拉动开伞索时的感受：仿佛降落伞在空中拉着你往上。然后想象你自己慢慢地落地。这就是所谓的超脱。

重复这一场景，但这次想象一切都是你亲眼所见。想象你真的坐在飞机里，准备跳下，注意你的手和脚。再走到门口，做好准备，然后跳下。你开始自由降落，身体迅速移动。大约 10 分钟后，你看到自己的手拉动开伞索，体验降落伞打开的感觉。然后想象自己慢慢落地的感觉。这就是所谓的联想。

请注意，两次经历的场景其实是一样的，都是从飞机上跳下，但你想象的画面却是截然不同的。

我们大多数时候都生活在联想的状态，所以，一切都那么真实。我们的感受似乎真真切切，但是，这仅仅是因为我们自身也是联想内容的一部分。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们臆想的一切似乎就是真实的存在。

一旦进入超脱的情景，你的经历就会发生巨大的变化。你的思维角度会全然不同，你的经历也全然不同。那么，超脱状态下的经历是更真实还是更虚幻？都不是。这只代表另一种经历。

对多个领域的杰出人物而言，假设自己站在另一个角度，尤其是超脱事外的角度来看问题是常有的事。爱因斯坦就是一个例子。据称，出色的四分卫球员必须眼观全局，站在超脱的角度把握整个赛场。

迈克尔·乔丹能够想象自己站在高处俯视整个篮球场，真真切切地把握整个赛事的脉搏。这可能正是乔丹能知道每个人确切位置的原因。再仔细想想这一技巧所能带给你的优势吧。

我曾经对前基金经理汤姆·巴索做过两次采访。杰克·施瓦格在《新金融怪杰》⊖中提到巴索，并称他为“淡定先生”。巴索在接受我的采访时透露，超脱能力是他的成功秘诀之一。以下是他说过的一些话。

> 每当我觉得自己需要改进或者需要加强与其他人的互动时，我会在脑海中回想关键点——弄明白他人如何应对这种局面……我总是想象某个叫汤姆·巴索的家伙正在屋子的某个角落看着我和你对话。有趣的是，随着时间的推移，我发现这个局外观察者出现得越来越频繁。他不只在每天行将结束时出现，每当我感到紧张时，每当我开始交易时，每当我与其他人开始加强互动时，每当我启动业务、面对客户时，我发现那个观察者总会帮助我渡过难关。每次感到尴尬或者不安，我就会化身观察者。到现在，观察者每时每刻都陪在我的身边。
>
> ——摘自 *Course Update* 9, 1990 年 12 月

NLP 的一个基本假设是，如果有人能做到某事，就表明所有人都能做

⊖ Jack Schwager. *The New Market Wizards*, Wiley, New York, 1992.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到。转换认知角度是天才和伟人的一个重要特点，因此必须立即开始练习。

例如，在一天结束时，在脑海中回忆这一天，尤其是一天中的关键时刻。从超脱的角度进行回忆，仿佛你正站在某处看另一个自己在经历完整的一天。完成这项练习后，写下你注意到的一些现象。

那么，如何将这种方法应用在交易中呢？当你感觉交易不顺时，可以进行以下简单的练习。首先，站起来，走开。走到房间的另一个位置，观察自己，观察你原来坐在这种环境下的样子。你的身体姿势是怎样的？你的脸色看起来怎么样？呼吸怎么样？

观察完这些事情后，再体会自己现在的感受。你不再是坐在那边的那个人了，你正从超脱的角度看待那个自己，所有的情感因素都应该去除。如果做不到这一点，就要确保你的确在观察自己。

接下来，问自己一些问题：我需要哪些资源才能像超级交易员一样游刃有余？我需要自信吗？需要勇气吗？需要某种视角吗？如果得到这些资源，我会有怎样的变化？

想象自己坐在某处，上述所有资源都触手可及。观察当你得到所有这些资源后，局面会发生怎样的变化。

结果是，局面可能发生翻天覆地的变化。然后，我们开始真正运用练习的成果。回到最初的情景，按照刚才的想象行事。结果如何？可能你会站在全然不同的视角看待局势，而且你的表现也很可能上升到一个全新的水平。

这就是超脱的力量。接下来的一周，请至少每天练习一次。熟能生巧，练得越多，超脱就变得越容易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在交易/投资中实现平衡

在我看来，实现平衡绝对是最重要的10个要点之一。首先，我们将探讨赢利和亏损之间的平衡。如果能理解这一点，那么理解在其他领域实现平衡的重要性就会容易得多。



在交易中实现平衡

我们生活在一个两极对立的世界里：有好有坏、有上有下、有年轻有衰老、有快乐有悲伤。成功与失败的对立只是其中之一。大多数情况下，在面对两极对立时，我们倾向于喜欢某一极，厌恶另一极。但是，生活的秘诀之一是坦然接受对立的两极。此话怎讲？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这对大多数人而言有些难以理解，但如果我从亏损和赢利的角度解释交易，或许理解起来会更容易。如果不愿同时接受赢利和亏损，你显然无法成为一名成功的交易员。两个方面都是交易过程中的重要组成部分。

大多数人不明白这一点。他们希望自己每时每刻都是对的，他们希望每次交易都能获利。但这绝不可能，因为亏损也是交易的一部分。只有理解了这层关系，你才能接受亏损，面对亏损。

在交易过程中，你必须懂得何时止损、保留资金。这是你面临的初步风险，我们称之为 1R，R 就代表风险的大小。对大多数人而言，他们有一半或更多的时间必须面临这种亏损，所以必须泰然处之。

如果无法正确看待亏损，那么你目前就不愿接受这种亏损，但越不愿意接受亏损，亏损的规模往往越大。不亏则已，一亏惊人。这样一来，接受亏损会变得更加痛苦。如果不愿接受最初的亏损，随着亏损规模的扩大，接受的意愿度就越来越低。结果会怎样呢？亏损的规模很可能不断扩大。你会进入恶性循环，直到无奈之下必须接受亏损。这通常发生在经纪人发出追缴保证金⊖通知的时候。

不过，如果你不进行保证金交易，就永远不用担心接到追缴保证金的通知。但是，你的资金可能被套在看不到头的熊市行情里。目前可能有数百万投资者的投资自 2000 年股市创出高点以来就一直处于亏损状态，但他们一直坚守，等待着市场反弹。由此可见，你必须学会接受亏损。

反之亦然——你不能太看重赢利。极度看重赢利的人往往迫切希望快速赢利。为什么？因为他们担心失去赢利的机会。

一位客户向我讲述了一群房地产投资者的例子。这些投资者的某项房地产交易开始亏损，但他们没有撤资、接受亏损，而是选择坚持到底、顺其自然。当被问及为什么不止损时，他们的回答是，因为还没有回本。

⊖ 这种情况发生在保证金交易中。保证金交易是指证券交易的当事人在买卖证券时，只向证券公司交付一定的保证金，或者只向证券公司交付一定的证券，而由证券公司提供融资或者融券进行交易。——译者注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



这些投资者随后开始进行另一项房地产交易，而且很快就开始赚钱。实际上，回报率甚至超过了100%。不过，与此前不同，这次他们很快就出手、锁定获利。当被问及为何如此快速地卖出时，他们的回答是，因为另一项交易亏损了，他们希望通过这项交易回本。

平衡的概念至关重要，而且适用于我们所能想到的任意两极，不仅仅是赢利和亏损。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

克服心理障碍

当你迈向某个目标，如迈向成为交易高手的目标时，可能通过克服障碍不断前进。如果注意力放在面临的问题上，如缺乏资金、资源有限、知识有限等，你可能产生愧疚、生气或挫败的感觉。在这种心理状态下，你将一事无成。你感觉自己内心受阻，而且这种障碍将一直持续下去。



你被困住了吗

在日常生活中，如果你无法完成某件事情，就说明你在那一方面陷入了困境。年幼时，你可能因为某些刻骨铭心的失败经历而备受打击。失败本身带来的问题可能不及它对你造成的打击严重。受此影响，每当你开始朝特定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



方向前进时，这件事情就会矗立在眼前，成为一个心理障碍。这个心理障碍对你的影响力与最初的打击相当。每当你试图完成某件事情时，它都会让你面临思想斗争，既想勇往直前，又欲退缩不前。此时，你会犹豫不决，面临心理困境。

当一个人陷入思想困境时，他内心的斗争会非常激烈。一般而言，他会有两个方面的想法。首先，他会着眼于自己想要的，但随后心理障碍会出现在脑海之中。你可以在销售人员身上看到这一点。销售人员希望成功出售产品，但讨厌被拒绝的感觉。她告诉自己，“我可以这么做，但这个产品没有价值”或者“我的产品的确不错，但就是没有任何人回应我”，抑或，“我肯定会遭到拒绝”。结果往往陷入思想困境，踌躇不前。

交易员亦是如此。一个声音会说，“出手吧，已经到了你设置的止损价位了，你必须减少亏损”，但另一个声音会反驳，“必须坚持到底，一切都会峰回路转，你现在并不想接受亏损”。结果也是陷入困境。

我见过许许多多陷入困境的人。让我印象尤其深刻的是一个 40 多岁的男士，他仍然和父母住在一起。他想独立生活，但有些事情紧紧地拴住他，让他强烈依赖父母。当我遇见他时，他已经认定自己必须通过交易挣钱，以挣脱父母。但他还是犹豫不决，陷入心理困境，因为虽然赚够了钱之后他就能挣脱父母，但这会使他陷入一种极端消极的状态。考虑到这一点，他始终无法下定决心。

每当我们搁置某样东西，如梦想或某个目标的时候，都会犹豫不决。一方面，我们希望实现这个梦想或目标，但另一方面，我们又想避免为达成目的所必须付出的努力。结果是缺乏外在的行动，内心却已翻江倒海。

 一些简单的解决方法

如果面临心理障碍，你越努力推动自己摆脱障碍，情况就会越糟糕。这种情况和困在流沙中的情形有些类似：你越奋力挣扎，下沉的速度就越快。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

因此，面对障碍，第一个解决方法是放松自己，慢慢地往与直觉相反的方向前行。例如，一个飞行员驾驶飞机俯冲时必须慢慢地进入俯冲状态，保证机翼下方的气流正常。只有这样，他才能开始操控飞机。同样，如果汽车开始打滑，你必须顺势慢行，直到控制住汽车，尽管你的本能反应可能恰恰相反。

如果你在实现成为超级交易员的目标时陷入困境，就要试着背离自己的直觉。如果你觉得自己必须进行某次交易，就试着坦然地放弃这次交易，转而开始研究自己的情绪问题。

第二个解决方法是关注你想得到的东西。如果你总是关注各种限制因素，肯定会面临各种障碍，或者遭遇重重限制。但如果只关注自己想要实现的目标，你会看到无限可能，并发掘出可能助你走向成功的新资源。那么你的关注点在哪里？

第三个解决方法是全心全意成为自己想要成为的人。如果你想成为一名超级交易员，不要关注超级交易员拥有什么或者会怎么做，而要关注超级交易员所处的状态。作为超级交易员是一种什么样的感觉？如果我成为一名超级交易员，会是什么样的感觉？

我曾经在一个讲习班上做过一个练习，要求学生跳出心理障碍来审视自己。这种方法能让人站在超脱的角度看问题，进而摆脱心理困境。随后，我让一个学生想象一下超级交易员在相同情况下的状态。超级交易员会怎么做？他自己又会怎么做？接着，我让他“改头换面”，把自己当成超级交易员，效果立竿见影。所以，不妨试一试。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

屡败屡战

我曾经读过一本非常不错的书——杰瑞·斯托克的《与上帝一起微笑》[⊖]，书中提到了下面的困境，为了切合交易的主题，我进行了小部分的修改。

上帝：你想只赢利而不亏损，对吗？

交易员：当然。

上帝：想赢利就必须同时承受亏损。但你对我不诚实，你说你只想赢利。如果你真的只想赢利的话，我会让你如愿以偿。

但是，比起成功，失败的可能性更能促使你前进。失败或者至少对失败的恐惧会让你越战越勇。如果不存在失败的可能性，那你就不能获得成功的荣耀，如此一来，从市场赚钱又有何意义呢？

仔细想一想。如果你准备看一场比赛，但有人提前告诉你结果，你会有什么感受？你还会继续看吗？我想可能不会再看了，因为吸引你目光的正是结果的不确定性。

如果笔笔交易都包赚不赔，那就没什么乐趣了。你会失去让自己保持激情的不确定性，且还自诩赢满天下了。

最后一句话可能说中了很多人的心思。艾德·史柯达在《新金融怪杰》中说过，人们能从市场中得到自己想要得到的：兴奋、惩罚及宣泄情绪的正

⊖ Jerry Stocking, *Laughing with God*, Moose Ear Press, Clarkesville, Ga., 1998.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当理由。根据我的经验，有千千万万的证据足以证明他的说法千真万确，但上帝与交易员的对白变得更加有趣。

上帝：你知道市场未来会如何发展，因为未来其实是你臆造的幻想。发自内心地忽略所知，能证明你对不确定性的狂热程度。你利用对未来的幻想把自己锁定在某个时间。

为了让这段对白更有意义，想象一下你每次交易都百分之百得手。你对每只股票的峰位和谷底都了如指掌。你绝不会失守。假设你刚刚入场，一年内就赚了 100 亿美元。赚钱这么容易，你还会继续干下去吗？ 10 亿美元够吗？你还会继续交易吗？

可能你的回答是，“我肯定会继续干！我要把世界上所有的钱都赚到手”。但是，这有意思吗？我对此表示怀疑。交易的乐趣就在于亏损的可能性，而你现在所处的情况是，你可以买任何东西、做任何事情，每次交易都绝不会失手。你还会交易吗？为什么？

当然，这一切都是虚构的，可能没有一样是真的，但我希望你能假设这都是真的。就当这一切都无比真实。做到这一点之后，你的内心作何感想？你对交易感受如何？你还会继续交易吗？如果回答“会”，那么多久交易一次呢？如果不会，为什么不会呢？这让你对自己有了怎样的了解？有没有发现你之所以交易就是因为结果的不确定性？如果赚到了世界上所有的钱，你还会交易吗？为什么？你的答案让你对自己有了怎样的了解？

我鼓励你们做这个练习，并留意自己的想法。如果结果未知，你会进行多少次交易？这些回答体现了你的哪些想法？

小贴士

市面上有很多书都自诩为“上帝箴言”。我不知道它们是否真的是“上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



帝箴言”，但如果这些书能让我产生新的灵感，我就会觉得它们很不错。如果一本书能拓展你的思维，激发你对某些“上帝箴言”的思索，那就假设这本书是某个人编写的，同时想象它是真的。《与上帝一起微笑》引发了我的无限遐想，如果敞开心扉进行实践，你可能发现这些想法让自己受益无穷。

此外，注意这个练习是否会引起你的某种冲动。如果有的话，那就扪心自问，“这种冲动背后的想法是什么？”找到这个想法后，用“信念检验法”对它进行检验。经过检验后，你会发现这种想法在对你施加限制。此刻你面临的主要问题是，这种想法背后的强大力量是什么。只要能摆脱这股力量，你的整个人生都会发生改变。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

快乐不需要理由

想象一下你富可敌国。也就是说，就算今天不干活，被动收入也足够支持你安度余生。若果真如此，你会做些什么？会继续做同样的工作吗？会继续工作挣得更多收入以改善生活质量吗？假设你继续工作，资产规模累积到当前的10倍。那么接下来你会怎么做呢？还会继续吗？或者，你会热衷慈善事业？如果能比现在富有10倍，你会感到更快乐吗？你肯定吗？

让我们再看看杰瑞·斯托克的《与上帝一起微笑》。如前所述，我不敢肯定书中所说都是上帝箴言，但一言一语的确都令人受益匪浅、鼓舞人心，对我而言，这就已经足够了。如书中所言，上帝说，如果不能快乐地接受一无所有的局面，就说明任何事情都无法让你感到快乐。



享受简单的小事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



尽管对某些人而言，这听上去颇具讽刺意味，但请记住前文对拥有、行为与作为的讨论。大多数人都想拥有超级交易员所拥有的一切（金钱与成功）。其中某些人甚至愿意付出成为超级交易员所必须付出的代价，朝着正确的方向更进一步。但是，真正的秘诀在于“成为”一名超级交易员。若想因交易上的成功而快乐、满足或满意，你首先必须进入超级交易员的状态。

因此，上帝所说的话十分在理。如果不能快乐地接受一无所有的局面，那么有所作为或者有所收获可能都无法让你感到快乐。

如果不能快乐地接受一无所有的局面，那么有所作为或者有所收获可能都无法让你感到快乐。

上帝说，“当你关注并非与生俱来的某样东西时，说明你承认自己在一定程度上是不完善的，但能够通过外部世界充实自我”。他说，“我让你生活在伊甸园，但你意识不到，你试图改善现状”。正如前文所述，这种方法其实并不奏效。

上帝还说，我们主次不分，总是捡了芝麻丢了西瓜。这个道理已是老生常谈，而且你可能经常在他人身上看到这个缺点，但旁观者清，入局者迷。我们总是珍惜稀有之物。越是稀有的东西，似乎就越难能可贵。上帝却告诉我们，一切值得拥有的东西都是充裕的。

事物的充裕程度与我们对它的需求程度成正比——如空气、水、光和美。不确定性是再常见不过的一种状态，本书上一节已经对此做了阐述。如果结果早已注定，市场会变得毫无乐趣，大多数人都会选择不“玩”了。“玩”字可能应该突出显示，因为“玩”是最能给孩子们带来欢乐的状态。而作为成人，社会教育让我们严肃对待生活，停止享乐。

孩子们能从最简单的事情中享受快乐，如在树林中穿梭、使劲地呼吸新鲜空气、与有意思的人待在一起、看日落或者在雨中玩水。而成人总是忽略所有的快乐。与孩子不同，为了赚钱、为了保障、为了改善生活，我们总是埋头工作。

多年以前，我设立的一个主要目标是攒下足够的钱，以还清房贷。当时，我觉得一旦还清房贷，我就可以摆脱不得不工作的状态了。我知道还清

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

房贷后自己还是会继续工作，但至少不用因为工作而工作。大概10年前，我开始全面地理解前面提到过的"富可敌国"的状态。要做到富可敌国，我必须保证自己的被动收入能覆盖所有开支。6个月后我真的变得富可敌国。那么，我有没有继续工作呢？有。我的感觉有什么不同吗？其实没有多大的变化，唯一的不同就是，为了实现"富可敌国"的目标，我改变了自己所处的状态，即让自己"成为"一个富可敌国的人。

《与上帝一起微笑》中写道，上帝说，你让自己沉浸在一个虚假的世界，里面充斥着各种不可能实现的目标，如拥有最多或者成为最好。但与你接近的人一看就会发现，其实没有什么值得争取的东西。

下面的例子值得深思，能够说明这一道理。

你拥有一辆价值25万美元的新车，而你的邻居没有。由此看来，你一定比他们更有地位，不是吗？你肯定是位优秀的、地位高贵的成功人士。但是，由于担心车子会被弄脏或弄坏，你不愿经常开这辆价值不菲的好车兜风；大多数情况下，你只会偶尔开开，向别人彰显自己的地位。

有一天，你决定驱车500英里[⊖]到另一个州去。但是，当你驾驶着这辆昂贵的新车时，你却发现自己神经紧张、非常难受。半路上出现了一个事故，看到自己的车被严重撞瘪，你心情沮丧，就好像被撞瘪的不是新车而是你自己一样，你无法一笑置之。你的价值附加于外在的事物，即你的车上。因此，你变得脆弱不堪。你总是因为自己的车、船、房或者其他任何东西和自己过不去。

业已形成的价值体系告诉我们，只有勤劳付出，才能有所收获。只有辛辛苦苦达成目标才值得赞赏。通过搞定不好应付的客户而拿下的订单似乎总是比轻而易举到手的订单更有价值。我们可能因前一种情形而大加庆祝，但对后一种情形不以为然。我们加班加点完成工作，然后必须放松一段时间，而且放松的方式通常是边喝酒、抽烟边看电视。但为什么不能简单地享受生活呢？

⊖ 1英里=1 609.344米。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们发明了一些东西，如啤酒、葡萄酒、咖啡、香烟和雪茄，若不是被告知是成人的必修课，孩子们恐怕永远也不愿意尝试这些东西。我们给这些东西冠上高端品位的名号，然后花费多年时间潜心研究上等酒、上等咖啡及上等雪茄的味道。有时候，生活中的乐趣似乎在于围绕某些东西（这些东西口感极差，普通小孩绝对不想去碰）创造所谓高端的感觉，再去亲自诠释这种感觉。这对你来说有意义吗？

肯定有人会问，这种说法可能正确，但它与成功交易有何关系？我之所以向你们提出这些想法的一个原因在于，大多数超级交易员会对此感同身受。他们懂得简单至上，懂得享受生活中的快乐，而这些都是成为超级交易员的要素。一旦学会进入状态，成为想要成为的人，你会发现自己的交易水平在迅速提高。

接下来让我们继续探讨快乐源自进入状态、享受快乐，而非取决于外在事物或事情的道理。

对大多数人而言，我们真正渴望的是快乐、爱和自由等精神状态。要获得这些状态，你只需要进入状态。这与你拥有什么或做什么毫无关系，仅与你所处的状态相关。要提高生活质量，你只需要关注自己且发自真心地享受快乐。你快乐吗？感觉更轻松吗？你是否懂得从最简单的小事中发掘快乐？

正如《与上帝一起微笑》中描述的，现实充满无限可能，一切皆有可能。上帝说，无限可能代表无限的乐趣，少数的可能代表有限的乐趣，仅有一种可能则代表存在问题。在现实中，如果生活的可能性是有限的，我们会心情沮丧；但如果一切都是确定的，或者不存在可能性，我们也会感到放心。

有一天，有人针对市场上所有的负面消息问了我一个问题。他问："在行情趋于走软、美元贬值及其他方面利空消息的影响下，市场将如何发展呢？这种局面让我忧心忡忡，交易时犹豫不决。"其实，他只想听到一个确切答案，即市场行情即将上扬。但当人们感觉到也有可能面临亏损时，就如某些人嚷嚷着市场必将走高时，他们会表现得像自己已经亏损或被夺走某些东西一样。可是你了解多少呢？市场怎么可能只涨不跌呢？来源于未知的不确定性才是问题的关键。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

超级交易员与普通交易员观念上的一个区别在于，超级交易员懂得大道至简，并能从未知中获取机会。如果市场发出股价即将上扬的信号，他们立即买入。可能60%的买入决定都是错误的，但这只代表一部分交易。一旦市场不再走高，他们就进行获利回吐。他们简单地观察市场走势，为自己追随大势而感到欣慰。他们懂得让利润奔跑，因为待在牛市不会吃亏；他们也懂得离场观望，因为市场行情急转直下时应该出局。

以上所说的都是单纯的交易。交易的根本是简简单单。交易不会占用大量时间，相反你会拥有很多闲暇时光。交易还要求眼观全局，清楚掌握市场脉络。如果总是想着做正确的事、埋头苦干或者赚钱获利，就无法做到这一点。只有保持纯净的心态并融入市场环境，才能做到这一点。

小贴士

◎ 放弃凡事追求正确的心态，接受一切可能。你会发现，一旦不再费力预测市场并学会享受不确定性时，你就能更好地观察市场形势。

◎ 为你的生活注入新鲜的能量。找出自己的五个习惯，试着打破它们。如果穿裤子时习惯从右腿穿起，那就转而从左腿穿起。如果习惯用右耳听电话，那就用左手拿手机。花两个小时以上的时间享用晚餐，一〇一〇细细品尝。

◎ 找出你平时会做的几件事情（尤其是交易方面的事情），然后找出更简单的方法去做。例如，如果你是一名短线交易者，那就建立一个头寸，到交易日收盘时要么接受亏损，要么选择离场。若能做到这一点，你就不用整天盯着市场，而且可能发现损失很小，获利却很大。尽量简化入场策略、把重心放在离场策略上，或者简化你的入场和离场策略，把重心放在头寸调整策略上。

◎ 整整一天除了冥想和外出散步外什么都不干。

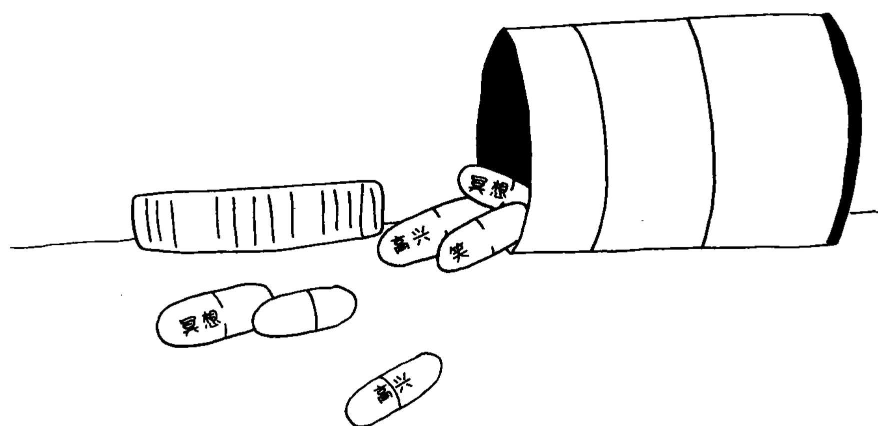
◎ 交个新朋友，告诉他们生活会非常快乐。交朋友，选择有需要的对象。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

提高交易水平的心灵良药

心灵良药可能不会对你的损益情况带来直接、显著的影响，但可以预防灾难，让你成为一个更阳光更快乐的人。阳光快乐的人通常都是更出色的交易员和投资者。

几年前，我在年初决心在精神层面多做功课。我计划在 1 月和 2 月进行多次冥想，并计划每周进行一次心灵静修，用一年的时间让自己的灵魂得到滋养。但是，前一年 12 月到当年 2 月，我一直在使用抗生素，导致体内的病菌具有了抗药性。由于最初没有加以重视，病情逐渐恶化，转变为慢性支气管炎。当时我感觉糟透了，疾病让我身心疲惫，根本不可能进行心理修炼或冥想。



心灵良药

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我相信自己应该对一切负全部责任。大多数时候，我可以准确地解释自己如何导致了某种结果的出现，那次却是例外。我真的毫无头绪，不知道自己为什么会从希望进行心灵修炼的状态变得精疲力尽、体力不支。但这是无可回避的事实。

那段时期，我仍然抱有滋养与充实内心的强烈欲望，但全然不知该从何做起，直到有一个周末，我看到了一本名为《心灵维生素》[⊖]的书。这本书让我如鱼得水，但更重要的是，它让我懂得如何对充实内心的行为进行分类。我在某些领域游刃有余，但完全忽视了另一些方面。

关注当下

马克·吐温曾经说过，"我一生中有过很多担忧，但大多数担心的事并没有发生"。同样，我发现自己也总是忧心忡忡，枉我为此日夜揪心，大多数让我坐立不安的事情结果根本没有发生。但其实最简单的应对方法是关注相反的一面：此刻你在祈福什么？在感激什么？

如果天气晴好，你可以进行以下有趣的实践，以推动自己关注当下的美好。你可以花些时间待在户外，真正地舒展身心。闻一闻花香，吸入花的香气，享受其中的美好。闭上眼睛，聆听大自然的声音，聆听鸟儿的欢声笑语，聆听微风拂面时的窃窃私语。你还能听到哪些动物的声音呢？享受这一切带来的美妙感觉吧。或者走到一个开阔的地方，享受美丽的景色。你看到了什么？环顾四周，把看到的一切带入你的灵魂。享受这一刻的曼妙。

你所考虑的一切都属于过去。即便感到极度痛苦，你所体会的实际上也是片刻之前发生的事情，这与现在无关。你所思考的、担心的一切都是过去发生的。如果能释放过去、关注眼前，你会发现一切都无比美好、无比平

⊖ Sonia Choquette. *Vitamins for the Soul: Daily Doses of Wisdom for Personal Empowerment*, Hay House, Carlsbad, Calif., 2005.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



和。引起痛苦与挣扎的不过是我们基于对过去的诠释所产生的想法。若能意识到这一点，我相信你已经在真正了解自己的路途中取得了巨大的突破。

尝试一下每天花 15 分钟的时间享受眼前的美妙。发现美丽的事物，看一看、听一听、闻一闻。体会这一切的美妙，用整整 15 分钟的时间沉淀这种美好。然后，开始感恩。注意这种尝试会对你的灵魂、感觉乃至交易产生怎样的影响。你肯定会大为震惊！试一试吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

笑对人生

《疾病的剖析》[⊖]一书作者诺尔曼·卡森斯认为，他通过“欢笑疗法”治好了自己的癌症。他发现了好多好多有趣的事情，欢笑度日，并享受这种感觉。幽默的人生态度似乎在他的身上产生了神奇的治愈效果。但是，没有必要等到身患重疾时才去使用心灵良药。

我喜欢听笑话，看到好笑的事情就想笑。但直到最近，我才开始有意识地让自己的生活充满更多的欢笑。如果有意识地制定每天的计划，这其实是一件非常容易的事情。所以，不妨试一试。

去看一些非常搞笑的电影，如果能邀请一些朋友共同观看就更好了。观看电影时只需要遵循一个原则：尽可能多笑。如果某件事情不是那么好笑，也强迫自己笑出声来。欢笑其实并不难，而且很有感染力。此外，保存网上的笑话。你身边可能有些朋友，他们总能从网上找到一大堆笑话，而且很乐意发给你。我身边就至少有四个这样的朋友，他们不停地发送笑话给我，而我会把笑话存起来。这样，我就可以在任一时间看看保存的笑话，其中一些会让人笑掉大牙。让你的朋友开始发些笑话给你（你也可以发给他们），然后把它们存起来吧。记下这些笑话，然后经常讲给身边的人听。你会发现，当别人听到笑话后大声欢笑时，你也会和他们一起大笑。即便早就知道这个笑话，对其中的笑点也早已熟悉，但你还是能通过讲笑话获得无穷的乐趣和欢乐。

下面是几个简单的例子。大约 10 年前，一个朋友在晚餐时给我讲了个

⊖ Norman Cousins, *Anatomy of an illness*, Norton, New York, 1979.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



笑话。笑话内容和一个牛仔撒的三大谎言有关：

◎ 我的货车已经付清款。

◎ 我在马术比赛中赢得了这个皮带扣。

◎ 我只是在帮那只羊跨过栅栏。

当时我的妻子刚从国外过来，还不太习惯美式幽默。当她听到最后一个谎言时，完全摸不着头脑。在我向她解释笑话的过程中，在座的所有人都忍不住哈哈大笑。其实我甚至都不觉得这个笑话有多么好笑，但妻子的反应一直让我对它印象极深。讲笑话能让你的内心更加阳光。试着去做吧。

健康的心灵通常是经历着喜悦、欢笑和阳光的快乐心灵。这并不意味着你必须逃避身边的所有痛苦，而是在强调不能让痛苦剥夺上帝呈现的所有祝福所带给你的欢乐。快乐的反面并不一定是悲伤，而是对自己内心的真实本质或上帝精髓的怀疑。在现实生活中，所有的痛苦都源自简单地相信浮现在脑海中的想法。

许多成年人都必须重新学习如何微笑，学会微笑始于想要微笑的简单欲望。我妻子最棒的一点就是她的欢笑。几乎任何事情都能让她欢笑，她每次接电话时都会噗嗤噗嗤地笑好几次。听到她的笑声会让我发自内心地感到快乐，这也正是她如此深深吸引我的原因之一。但笑的真正秘诀是想笑就笑。如果某件事情只有那么一点好笑，也要试着笑出声来，即便起初你会感觉有点勉强。一旦开始这么做，你就会逐渐爱上这种感觉。

网上曾经有过一段名为《地铁趣事》的视频，不过 YouTube 网站上已经找不到了。视频的大致内容是：一个人上了地铁，发现所有人都非常严肃——要么在睡觉、要么在思索问题。然后，这个人开始大笑。一开始，其他人似乎对他莫名其妙地大笑感到恼怒（当然，这只是我的猜测），但很快他们也开始暗自发笑。过了一小段时间，笑声淹没了整节车厢。接着，这个人下了车，又走上另一趟车。每次看到这段视频，我都会忍俊不禁。

每晚睡觉前都可以看一些搞笑的书。可以在床头摆放一些漫画书或者笑话书，哪怕只看到有一点点好笑的东西，也要笑出声来。你会发现笑声是可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以感染的，事情也会因此变得越来越好笑。

最终你会发现，小孩子笑起来比成年人更自然。所以，要多花时间和孩子们在一起，看看孩子们会因什么事情而发笑。去和孩子们一起看电影或看动画片吧，跟着他们一起笑。

接下来是你这周每天必须完成的任务：每晚睡觉前找一些好笑的事情，让自己乐一乐。此外，本月至少每周看一部搞笑的电影，好好享受其中的乐趣。

交给上帝

大约 10 年前，我遭受了一次重大的打击，我的很多价值观也因此发生变化。我变得内心抑郁，甚至杞人忧天，而且总是备感自责。我的生活发生了很大的变化，而且主要是受我内心的原因影响。我讨厌生活的变化，对自己感到很担心。每天醒来我都会为接下来的一天感到忧虑，过得非常辛苦。

颇为讽刺的是，此前我花了四年时间研究《奇迹课程》[⊖]，也明白我对现实的解读不过是一种幻想。但尽管如此，我还是忧虑重重，即便结果什么也没有发生。我的价值观发生了改变，旧习惯也发生了改变，但实际上外物皆未改变，只是因为我不断创造出了新的幻象。

以上两段对你而言可能并无意义，但接下来提出的对策肯定是颇有裨益的。我的解决方法是制作一个神盒，把它放在家里某个特定的位置。每当我感到苦恼时，都会这么做：

- 首先，我会注意到自己正把大量时间浪费在幻想上，这对我的内心修炼毫无益处。
- 一旦发现某件事情对自己的生活造成影响，我就拿出一张纸，把这件事情写下来。

⊖ A Course in Miracles, *Foundation for Inner Peace*, Mill Valley, Calif., 1975.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



- 在写下这件事情的同时，我把它交给上帝。
- 然后，我感谢上帝，相信上帝会让它离我而去。
- 接下来，我把纸放到神盒里，把烦恼抛到脑后。

根据我的观察，一旦进行上述练习，一切都会茅塞顿开。曾经让我痛苦纠缠的某个问题瞬间都会消失不见。如果没有消失不见，问题也通常会在一定程度上发生变化，然后我再以同样的方法把新的问题交给上帝。截至目前，我从未在交给上帝两次之后再遇到相同的一个问题。

偶尔，我也会回想起同一个问题，但随后马上会意识到，“你已经把问题交给上帝，难道还要收回来，再次为它所困？”答案通常是否定的，然后我就会自动丢弃这一问题。

《奇迹课程》中有一段非常有意思的话，大概是说，“一切都在上帝的掌握之中，除非你恐惧某件事情。感到恐惧的时候，你会从上帝手中抢夺控制权，试图通过自己的所作所为掌控局势”。或许这就是神盒如此有效的原因，我强烈推荐这一剂心灵良药。

抽出一周时间进行上述练习。写下自己的每个烦恼，即便感到有些厌烦，也要把问题写在纸上，然后放到神盒里，彻底忘掉它。



常怀感恩之心

我曾经推荐过一本书，书名为《婚姻的精神》[⊖]。让自己放松心态是一个浩大的工程，其中一个步骤就是写日记。我会把每天经历的所有问题或情绪波动都写下来。写完日记后，我会做一些练习，以疏导焦虑情绪。

有趣的是，我发现自己总感觉有千言万语、一言难尽。这些练习似乎有效，但我仍然感觉有好多东西要写。这令我非常吃惊，因为这些年来我已经

⊖ Leslie Temple-Thurston and Brad Leslie, *The Marriage of Spirit: Enlightened living in Today's World*, CoreLight, Santa Fe, N.M., 2000.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

花费数百个小时进行个人清理工作，我以为自己一身轻松了。

有句老话说得好，你所想之事决定了你是怎样的人。实际上，这正是你们平素经常听到的那句话：习惯成自然。我非常支持人们进行自我清理，因为大多数人的内心都有不为人知的伤疤需要愈合。但就算尽全力清除所有的伤痛，我还是觉得不够。

然后，我开始渐渐明白自己把生命中的大量时间花在找寻可清除的目标上。只要你去寻找，就总能找到些东西。于是，我转移注意力，学会每天感恩。我不再执著于寻找问题，转而开始写下生活中的幸事，并因此而感谢上苍。尽管很多时候恩赐都是一样的，但这没有关系，因为我依然心存感激。

我慢慢地发现，写下幸事和感恩的过程使我完全摆脱了“找茬”的旧有状态。我开始找到柳暗花明又一村的感觉。这是心灵的良药，值得一试。

给你安排一项任务：去买一个日记本，每天写下让你满怀感激的五件幸事。如果你发现自己正为某件事情忧心忡忡或恐慌不安，就把它写在一张纸上，然后交给上帝。把这张纸放到神盒里，但要记住你必须完全愿意将它交给上帝，能够做到释怀。如果有丝毫的犹豫，这个办法很可能无法奏效。建议你们读一读《秘密感恩日记》[1]，此外，有一个免费的 iPhone 程序也是专门用于写日记的。

追随自己的幸福

第一次阅读《奇迹课程》时，我就下定决心追随自己的幸福。约瑟夫·坎贝尔在《神话的力量》[2] 系列书籍中说过，追随自己的幸福就是遵从上帝的安排。这一点对我来说至关重要：做能给自己带来快乐的事情，我的生活会变得更美好。

---

[1] Rhonda Byrne, *The Secret Gratitude Journal*, Atria Books, New York, 2007.

[2] Joseph Campbell, *The Power of Myth*, Doubleday, New York, 1988.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



1986 年，我决定辞掉兼职。虽然每周只需工作一天，而且能带来生活保障，但我对它深恶痛绝。只要拥有这份兼职，我就能享受医疗福利，而且可能转为全职员工。



追随幸福

我辞掉了这份兼职，也失去了所谓的保障。两周后，我的前妻也意外地丢掉工作，大约九个月后才找到下一份工作。但那一年我们最终在没有大量负债的情况下渡过了难关。我们过得还不错。

到 1987 年，我发展了自己的生意。为了赶上工作进度，我决定雇用一位秘书。但是，上一年的利润并不可观，秘书的薪水会占据一大部分。尽管如此，我还是放手一搏，并且在那一年首次获得六位数的收入。此后，我的生意开始越做越大。

在任何情况下，做决定都并非易事。我为某种未知的结果放弃了安稳和现状。即便我讨厌眼前的生活、热爱自己即将投身的事业，做决定时同样会很纠结。顺便强调一下，这里所有的步骤都能体现投入的精神，而前文已经对投入的重要性进行了阐述。

一路上，我不断追随冥冥中的指引，寻找快乐的方向，并几乎因此失去了此前拥有的一切，包括第一段婚姻。当时我们的婚姻出现裂缝，而且似乎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无法补救。尽管我在朝更快乐的目标奔跑，其间的很多过程还是令人痛彻心扉。最终的结果是愉快的。这是艰难的一步，但追随自己的幸福对你的心灵而言是一颗灵丹妙药。

你喜欢做什么？你可能应该把更多的时间投入在这件事情上。你讨厌做什么？你可能应该把更少的时间浪费在这件事情上。就在事业如日中天的时候，有一次，我写下了自己讨厌和喜欢的所有事情。令人不可思议的是，我最喜欢做的事情恰恰是生意的最大收入来源，包括帮助他人、创新、授课、研发新产品以及交易。所有这些都是摇钱树。

我讨厌按部就班的生意管理，讨厌处理随之而来的烦琐小事。尽管此类事情难以避免，但我选择了找到一个比我更擅长处理这些事情的人。这样一来，我就可以全身心地投入到自己所喜欢的事情上。

制作一张清单，列出你喜欢和讨厌做的事情。如果喜欢某件事情，就看看自己怎样才能在这一方面得到加强。如果讨厌某件事情，就看看自己怎样才能把它交给别人。这种看似简单的做法可能给你的人生带来巨大的转变。

用心关爱

我曾经参加过一个自我提升讲习班，授课老师是个非常有爱心的人。大多数时候课上都会有人提出各种问题，而他总是非常热心地帮助我们解决问题。这实在是很难得，但我发现有些人总是一而再再而三地重复问同一个问题。事实上，班上有这么一个人，简直就像极其渴望表现自我的落魄演员一般。他当时已经参加过十几个类似的讲习班，但总是提一些不得要领的问题，就仿佛自己什么都不懂一样。我知道他可以以助理的身份免费参加讲习班，但结果是他在每个讲习班上没完没了地提出同样的问题。尽管如此，授课老师还是面带微笑，耐心地帮他答疑解惑。

一开始我大惑不解，“为什么老师不会因为对方总是原地踏步而恼怒呢？”但后来，我明白了其中的奥秘，即关爱对方的一切。这意味着他不会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



因对方是否发生变化而牵动自己的情绪。他只是关爱这个人，无论如何他都会充满爱心地做出回应。自此之后，我明白了什么才是无条件的爱。

这一节是关于关爱的。也就是说，要关爱对方的一切，而不能掺杂任何个人判断。

大多数决定都是基于恐惧和担忧做出的。我仍然清楚地记得，自己过去曾不止一次地遇到计划开办的讲习班报名人数很少的情况。我的第一反应就是开始为此惴惴不安。如果没有人报名了怎么办？如果报名费用不足以抵消授课考试的薪酬（更不用说授课酒店的场地租赁费）怎么办？如果取消课程会怎么样？这会给酒店留下很差的印象，它们以后肯定信不过我们了。我们还会损失掉课程营销宣传的所有成本。这些想法会持续浮现在我的脑海中，让我坐立不安。如果取消课程的话，就代表我是出于恐惧行事，这根本无济于事。因此，我转而选择出于关爱行事。

出于关爱行事的一个方法是大声宣布自己是谁。例如，你可以高声说道："我是一个富有爱心、善心和同情心的人。"把这句话写下来吧！将它牢记在心，然后在心中默念，直到把它们培养成自己的第二天性。这样一来，每次做决定的时候，你就会想，"在这种情况下，一个富有爱心、善心和同情心的人会怎么做呢？"他显然不会基于恐惧行事，而会基于同情心和关爱行事。当然，此时首先浮现在我脑海中的一个问题是，"我怎样处理这种情况才能让所有人实现共赢？"我还能够做些什么来增加报名人数？我怎样才能让讲习班增值，以吸引更多的人报名？与灰头土脸地承认"即便取消课程我们还是会亏一大笔钱"相比，这种做法带来的结果显然会大不相同。

接下来再给你安排一项任务：弄明白自己是谁，然后在此基础上写出一句个人宣言，如"我是一个强大、慷慨、友善的领导者"，或"我是一个勇敢、富有爱心和同情心的女人"。写下任何你觉得适合自己的话，然后铭记于心。当你需要做决定的时候，就读一遍自己的个人宣言，以宣言的标准要求自己，然后迅速做出决定。一旦付诸行动，你可能发现自己生活中的方方面面都全然不同了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

冥想与倾听

当你结束一天的活动之后，可以投入一些时间进行冥想。如果你愿意的话，也可以在开始一天的工作和学习之前进行冥想。我相信冥想是至关重要的，冥想同样是一剂心灵良药。

坐直，如果是坐在椅子上的话就双脚着地，如果是坐在地上的话就双腿交叉。缓慢地呼吸，感受空气进入并填满自己的胸腔，感受空气缓慢流动的感觉。你可能会想通过深呼吸及让空气充满肺部来控制气流，或者可能希望让肺部自由呼吸。体会这种感觉。

在感受呼吸的同时，压制或清除内心的杂念。全身心关注自己的呼吸。随着练习次数的增加，集中精力会变得越来越容易。如果发现自己杂念良多，不必管它，把注意力收回来，放到呼吸上。

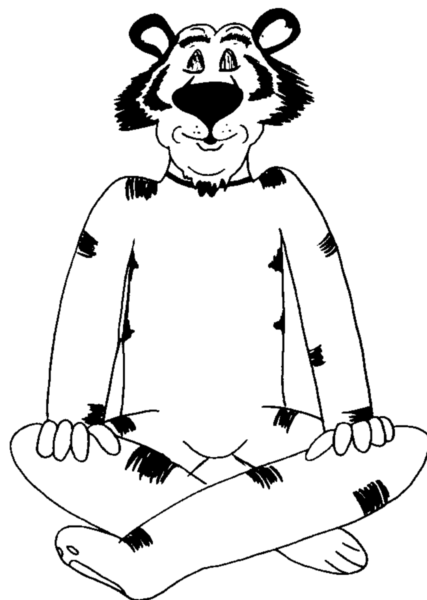
如果能有规律地进行上述练习，你会有以下几个发现：

- 首先，你会发现自己杂念繁多。很好，把这些杂念从思绪中清除，让自己平静下来。如果发现有些想法在脑海中徘徊，告诉自己这些只是意识而已，完全与你无关。你只是知道有某些想法正经过自己的大脑，仅此而已。
- 其次，你可能发现自己很容易睡着。这就对了！你正需要睡觉，小憩一会儿能让你神清气爽。
- 你还会发现脑海里的杂念并不是自己发出的，但你对它的存在清清楚楚。
- 最后，你可能发现自己滑入呼吸间隙的空间。

这个空间能激发你的创造性，让你与更深层次的意念沟通，并带来你可能需要知道的信息。侧耳倾听吧。我建议你用一周，每天练习大约 20 分钟。如果能坚持一周，我相信你至少会发现自己变得更富创造力。创新的想法可能并不会在冥想时出现，但可能在其他时候滔滔不绝地涌现。这些想法可能会帮助你成为超级交易员。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





感受你的呼吸

当然，冥想还能带来其他好处，如果投入了足够的时间，你很快就会注意到以下两点：

◎ 脑海中会不由自主地涌现各种想法，而你未必主动去思考了。

◎ 你和这些想法完全无关，只是知道它们的存在。

当你开始发现自己与这些想法无关，新的点子如泉水般自由地涌动时，你会触及一种极强的自我实现状态。从此以后，交易会变得容易得多。

1990 年前后，我曾经和一位退休的工程学老教授共事。我们一起做过一些思想清理工作，我教授给他遵循内心指引的方法。此后的 18 年内，他追随内心指引走过了一段漫长的人生旅程。前不久，我再次碰到了他，只不过，这一次我是学生，而他是心理课程的指导老师。

让我印象最深的是，他始终都能执著地关注市场，并根据市场情况行事。也就是说，他会在看涨时买入，停涨时卖出；同时，他会在看跌时卖空，并在触底时买入。18 年间，他的个人账户资金规模已经相当于一家大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

型对冲基金的资产规模。所有的钱都是通过遵循简单的交易原则赚来的。所以，千万不要丢弃心灵的良药。

深呼吸

什么才是生命中不可缺少的元素呢？一个人可以在没有食物的情况下生活至少一个月，可以在不喝水的情况下生活好几天，但如果没有空气，你恐怕连几分钟都活不了。空气绝对是生命不可或缺的基础，为什么不好好利用呢？

许多古老的冥想技巧都与呼吸相关，这么做并非没有根据。哈利·格尔德布拉特[㊀]博士发现，缺氧的老鼠细胞很容易诱发恶性肿瘤，而正常的细胞就不会。运动员通常比普通人获得的氧气更多，他们患癌症的概率仅为普通美国人的 1/7。

免疫学家杰克·希尔兹[㊁]的研究表明，深度的隔膜呼吸是刺激和清理淋巴系统的最有效方法，并能刺激免疫系统。深呼吸还能加快身体排毒。

我想在此基础上做出进一步的拓展，证明有助于刺激免疫系统的健康呼吸方法不但能防止疾病，而且还能改善表现。我建议你们进行以下练习：每次做 10 个深呼吸，每天至少做一次。

按照以下方法呼吸：吸气五秒钟，从隔膜开始，进行腹式呼吸。接下来 20 秒钟屏住呼吸，让更多的氧气进入你的血液，并激活你的淋巴系统。最后，慢慢呼气，时间大约为 10 秒钟。

如果上述运动太过剧烈，按照 1 ∶ 4 ∶ 2 的比例选择更短的时间。也就是说，每次屏住呼吸的时间是吸气时间的四倍。你可以试着在接下来一个月

㊀ Harry Goldblatt and Gladys Caeron, "Induced Malingancy in Cells from Rat Myocardium Subjected to Intermittent Anerobiosis during Long Propagation In Vitro", *Journal of Experimental Medicine*, Vol. 97, 4. pp. 525-552.

㊁ Clydette Clayton, http://www.articlesbase.com/health-articles/why-deep-breathing-for-fast-back-pain-relief-582458.html.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



内每天练习两次，看看感觉如何。

若能坚持实践，你很可能发现自己的思路变得更清晰，心胸变得更开阔，也更能接纳现实。如果真有这种感觉，即便感觉并不强烈，你的交易状况应该也会发生变化。不过，前提是你同时能接纳本书中提到的其他一些理念。

此外，印度人发明了一套体系完整、有益身心的呼吸训练法，被称为 Pranayama 和 Pranakriya 练习法。如果你喜欢，可以考虑对这些运动做一些了解并多多练习。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

实现目标的原则

你现在应该建立了具体的交易目标。如果没有的话，我建议你尝试建立。不过，即便有了目标，可能也必须遵守一些原则才能达成目标。因此，接下来的重点将放在如何帮助你实现目标上。

分解目标

大多数交易目标都是比较宏观的。我建议你将一个大目标分解成一些具体的步骤，再一步一个脚印地实现目标。比起大目标，在一年之内完成这些小步骤要简单得多。务必确保起步平稳轻松，确保自己可以完成。

一年内让账户资金规模增长 50% 的目标可以分解为以下几个步骤：①想出可能帮助你改善交易的一些方法；②一一尝试这些方法，看看自己能取得多大的进步；③通过完成交易中最重要的事项来实践最佳方法。实际上，你需要做的可能非常简单，就是每天完成交易中最重要的事项，再进行总结和反馈。而大多数重要事项都将在本书中涉及。此外，如果你每笔交易的风险为 1%，那么要获得 50% 的回报，你只能承担 1R 的风险。还有一点，正如本书第五部分介绍的一样，要记录自己犯下的错误。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



 对自己做出承诺，并通过说明原因推动自己履行承诺

心理练习是成为超级交易员的必修课之一。假设你向自己做出承诺，必须每天进行心理练习。你可能告诉自己，必须每天进行心理练习，设定加强原则、避免犯错的方法。此外，还要确保所设承诺是发自内心，而非迫于外界压力。如果我告诉你必须每天进行心理练习，你可能不会执行。相反，如果你自己发现这种练习对你有益，能提升交易水平，那么落实行动的可能性会高得多。

 找出诱因

如果做出某一决定，很可能是因为你希望做到某件一直未曾做到的事情。或许存在某个诱因致使你无法成功。这些诱因是什么？是环境方面的原因吗，如某些特定任务或特定条件的出现？是某种内在的感觉吗？哪种感觉？何时会产生这种感觉？

一旦辨明原因，你做起来就会更有把握。我强烈建议你围绕处理诱因的问题进行全面的心理练习。保持清醒是坚决执行决定的重要部分。

 关注新设目标的积极面

当我们开始执行决定时，有时会有一种自我否定的感觉。此时，要关注所做决定的积极面，找出一些积极的因素。例如，试图停止与所设交易系统无关的交易操作时，应该关注遵循交易系统和赚钱所带来的快乐，应该关注新目标带来的快乐，而非自己试图克服的消极方面。你会发现自己的前进之路更加轻松。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

保持记日记的习惯

我提出的许多建议都涉及心理意识。大多数人在完成某个目标的过程中无法眼观全局，但如果能把已实现的成果和自己的想法记录下来，掌握内心状态会变得容易得多。

列出成就也是一种自我奖励形式。如果能看到已经完成的事项，会对自己的成果感到自豪，对未来的目标无限憧憬。

坦然面对偶尔的挫折

如果试图完成某项重大的变化，你有时可能会遭遇挫折。如果将挫折视为失败，那么一切努力将付诸东流，你可能会功亏一篑。相比之下，如果能坦然面对偶尔的挫折，你还会继续前进——这不过是一次小小的挫折而已。

要明白，挫折是让你了解自己的契机。这一切是怎么回事？你是怎么想的？把所有信息写在日记中，然后总结教训。你或许会发现一个新的受挫原因，这样就能制定计划加以应对。无论如何，必须原谅自己，然后继续前行。

很多时候失败都源于准备不足，可能你在交易方面做的研究不够充分，可能还需要做更多的心理训练。或许你还会有意外收获，将预期之外的思维方法纳入新的准备过程。你还需要做哪些准备才能朝着总体目标勇往直前呢？

奖励自己

你一开始就必须懂得认可自己所取得的成果。万事开头难。当你成功经历这一切并最终实现目标时，也要给自己一个奖励。通过设定一个奖励体系让整个过程充满乐趣。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

甩掉思想包袱

本书前文提到过“信念检验法”，以及某种强大的力量（被压抑的情感）会赋予你意识层面的能量，让你思想受缚。现在是时候甩掉一些思想包袱了。假设你已至少实践了100次“信念检验法”，然后列出了与自己信念相关的一张“思想包袱”清单：

- 恐惧
- 愤怒
- 拒绝
- 愧疚
- 反复无常
- 失控
- 自暴自弃

面对这份清单，你应该做些什么呢？

首先，要明白我们为何会在内心储存情感。我们认为情感有好坏之分。我们愿意感受好的情感，却不愿体会坏的情感。这或许是受家庭教育的影响，因为父母总会说，“这么大的男子汉不应该怕东怕西”，或者“如果你再表现得满腔怒火，那我就让你气个痛快”。

慢慢地，我们开始试图压抑负面的情感。例如，动作电影里的主角从来都是喜怒不形于色的。他们总是压抑情感，继续正常的生活，而你也会在社会的影响下开始崇拜这类人。

接下来让我们看看如果把自己不愿承受的情感压抑起来结果会如何。例如，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

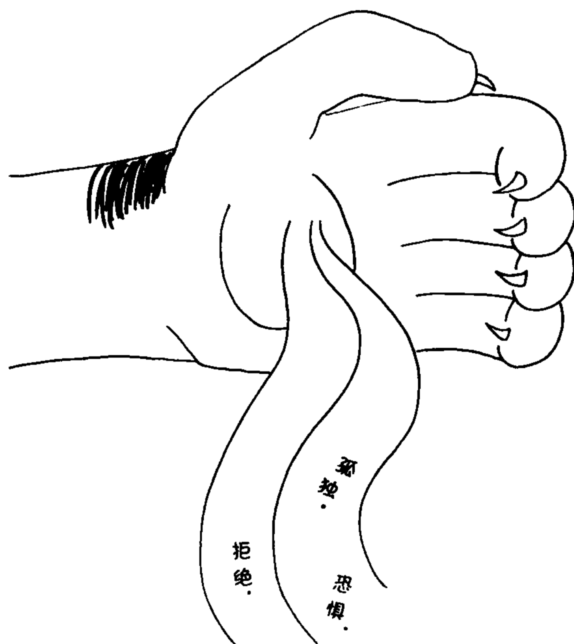
假设你看到一个很有魅力的人，然后走上前去和他打招呼。他无意冒犯你，但那一天正好过得很糟糕。结果，他的语气可能非常无礼："滚开！别来烦我！"

你感觉自己被拒绝了。你讨厌这种感觉，把它压抑在内心（因为你不愿承受）。你可能会自言自语："我其实也没想和他出去。"

问题是，你现在已经将被拒绝后的失落感压抑在心底。你也可能在心底为自己打造了一片安全港，让自己再也体会不到这种感觉。实际上，它的作用就是让你不用再承受被拒绝的失落感。

一周过后，你又想接近另一个充满魅力的人。你开始走向他，但心底突然有个声音在说："还记得上周的遭遇吗？"然后释放出小部分被压抑的情感。其实对方这次什么也没做，你却已经体会到被拒绝的感觉。不过，尽管身体的某个部分不断地发出警告并释放出更多被压抑的情感，你还是开始走向他。

一个可能的结果是，你会半路放弃，再也不接近对方，因为可能被拒绝的想法太过强烈，你不想做出尝试，但是，请记住对方甚至还没看见你或者对你做出任何回应。你只不过是在针对某种可能的情形做出反应。



抛开负面情感

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二种可能是虽然你预感自己会被拒绝，但可能还是会走上前去，对他说“你是不是不想和我一起出去”，诸如此类。这么做的结果基本就是遭遇拒绝，而你必须勇于面对。除非你释放这种被拒绝的感觉，否则它将成为你挥之不去的一段经历。

你可以马上通过以下三项情感释放练习来摆脱困境：

◎欣然接受这种感觉

◎立即将其释放

◎进行“公园长凳”练习


欣然接受

回想一下哪种想法让你急欲挣脱但无能为力。假设这种想法和被拒绝的感觉相关，包含这方面的情愫。抓住这种想法，然后慢慢将其释放。一旦注意到拒绝来临时，就张开双臂、拥抱这种感觉。就个人而言，我认为这种方法非常有效。情感应如风过无痕，而非深藏不退，要学会欢迎并释放情感。


释放情感

第二项练习就是在某些情感浮现时将其释放。只需感受情感，然后让它随风而逝。一切如此简单。要了解更多详细内容，可以读一读海尔・德沃斯金的《塞多纳术》⊖，我强烈建议你们学习塞多纳术课程，其中有 20 张 CD 都是关于情感释放的课程，不仅包含之前提到的方法，还介绍了几个其他的手段。

⊖ Hale Dwoskin, *The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness*, *Success Peace, and Emotional Well-Being*, Sedona Press, Sedona, Ariz., 2003.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

实际上，感觉某件事情非常困难只因为你内心抵触它。这种抵触心理会让你的情感放大，因此你必须加以应对。如果感觉像五级飓风来临，则说明你的抵触情绪非常强烈。首先，要知道你自己有抵触情绪，然后真诚地接受这种抵触情绪，再将其释放。只要做到这几点，释放情感应该就不是难事。

运用公园长凳技巧

建议大家在自己的生活被某种情绪主导的情况下运用第三种方法，即公园长凳法。例如，假设你心爱的人突然离世，你因此陷入深深的悲痛之中；或者说你每天有 15 个小时在因亏损而唉声叹气。在此类情形下，建议你运用公园长凳法，积极地体会自己的情绪。既然每天能花 15 个小时情绪低落，为什么不能花上一个小时用心地体会这种低落的感觉？

找一个僻静的地点，比如公园的长凳。坐在长凳上，花一个小时尽可能深刻地体会这种感觉。结果你会发现，前 20 分钟没有问题，但随后这种感觉会变得索然寡味，并慢慢地淡去。不过，你必须坚持一个小时。第一天做完之后，你可能发现悲伤的时间比以前少了很多。

第二天花 45 分钟坐在长凳上细究这种感觉。虽然 15 分钟后会开始厌倦，你还是必须坚持走完全程。

接下来隔天将时间慢慢减至 30 分钟、20 分钟、10 分钟，最后减至 5 分钟。过不了多久，这种感觉可能瞬间消失，你再也不必因此而困扰。为什么会这样？因为你愿意主动体会这种感觉。

现在，想一想自己希望改变哪些想法，以及这些想法背后都有哪些被压抑的情绪。针对某个想法背后的至少一种情绪进行情感释放练习。很快，这些被压抑的情绪就会脱离那些毫无益处的想法，取而代之的是更加有用的想法。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如何判断自己已经做足了功课

根据我的经验，没有人能解决所有的个人问题。自我研究是毕生的功课。一波未平一波又起是一种常态。如果之前从来没有解决甚至认识到自身的一个问题，那么第一个问题将对你产生重要的影响。当你处理好第一个重大问题，并知道已无后患时，这种兴奋的感觉难以言喻。你知道自己已经完成了某件重大的事情，而且自己可能已经在这个问题上投入了很多时间。

以下有几个例子，描述了一些人在解决重大问题之后的感想。

例 1 不错的答案

我发现每当自己感觉压力巨大或者无法融入环境时，就会出于恐惧行事。这种恐惧可能与被爱、无价值感或者害怕犯错相关，但它与哪些因素相关并不重要。事实是，基于恐惧做出的决定会显得很不协调，但基于关爱做出的决定恰恰相反。要找出二者的区别，并基于关爱做出决定，我必须注意自己的身体在做决定时有何反应。如果我的身体反应出紧张、生气或者愤怒的感觉，说明我在基于恐惧行事。如果身体的反应是放松、舒适或者和谐，便说明我是基于关爱行事。我会在执行决定前加大对这一方面的关注。

接下来是个更好的例子。

例 2 出色的回答

我在努力解决缺乏安全感的问题，即害怕失败、害怕蒙受损

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

失。我认为这两方面是相关的，并将其统称为“缺乏安全感”。意识到并且致力于解决这个问题对我而言非常困难，但随着我慢慢地开始着力应对这一问题及其他问题，一切都变得越来越简单了。我运用了多种方法来打破缺乏安全感的状态，包括回首自己的经历，寻找这种感觉出现的根源，但我的童年并不贫困，也不缺乏关爱。不过，我还能回想起这种状态多年来如何在各种情境下影响自己的行为。我会回到自己处事不佳的某些特定情形中，回忆自己当时的想法和感觉，以分析自己彼时彼刻的情绪状态。我会以不同的方式在脑海中反复再现这些场景，告诉自己原本可以如何做到更好，为什么“缺乏安全感的状态是毫无根据的，却成为自己前进路上的一个阻碍”。

我是一名非常成功的专业人士。我想，缺乏安全感的习惯一定程度上促成了我的成功，正是在这种心理的驱动下，我不断迎接新的、重大的挑战。正是因为害怕失败、害怕受损，我才会竭尽全力在需要优秀表现的情况下游刃有余，符合第三方如客户的预期。但是，这种习惯也束缚了我，导致我拒绝承认情况已经恶化，我必须做出行动上的转变。我已经学会告诉自己，有时失去某些东西并没有关系，我必须迅速止损、继续前进。

我认为缺乏安全感和自信不足有关系，所以我不断努力、增强自信。久而久之，我发现自己处理起缺乏安全感的问题也越来越得心应手。之所以能做到这一点，是因为我发现了自信方面的问题，只要能意识到并承认这方面的问题，虽然过程有些艰辛，但最终还是可以得到解决。我的人生及我对自己的看法历经了几大变化阶段。虽然路途曲折，但最终还是抵达了目的地。对我而言，必须站到局外，从旁人的角度认识自己，还有一点是必须置身于感觉不安的处境之中。

如果有人能够以这种方式对自己的五大主要问题进行阐述，就说明他已经游刃有余。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



以下两个例子是自我意识浅薄的表现，这种回答是不可接受的。

例 3 完全不可接受的答案

我的主要问题是婚姻问题。我和妻子分开了一段时间，后来又决定复合，但结果不能让我满意。所以，我找到一位顾问，并说服我妻子开始向顾问咨询意见。

这个顾问很喜欢我们，妻子也很喜欢他，所以我们似乎建立了一种稳定的咨询关系。但如此这般之后，我还是觉得自己的婚姻状况丝毫没有得到改善，我看不到咨询给我们带来的任何帮助。尽管如此，我还是相信咨询是有益的，因为这位顾问经验丰富，而且我也别无选择。

我对这一问题的回答：你的婚姻到底怎么了？出了哪些问题？这些问题对你的内心产生了什么影响？对这些问题的答案或许恰如其分地反映了你正着力解决的一些问题。

例 4 比较不可接受的答案

健康和饮食是一切的根本。你吃进身体里的东西就意味着精力、决定及行动的质量。只要花时间给自己补充适当的营养，我的注意力就会相当集中，灵感的火花不断闪现。

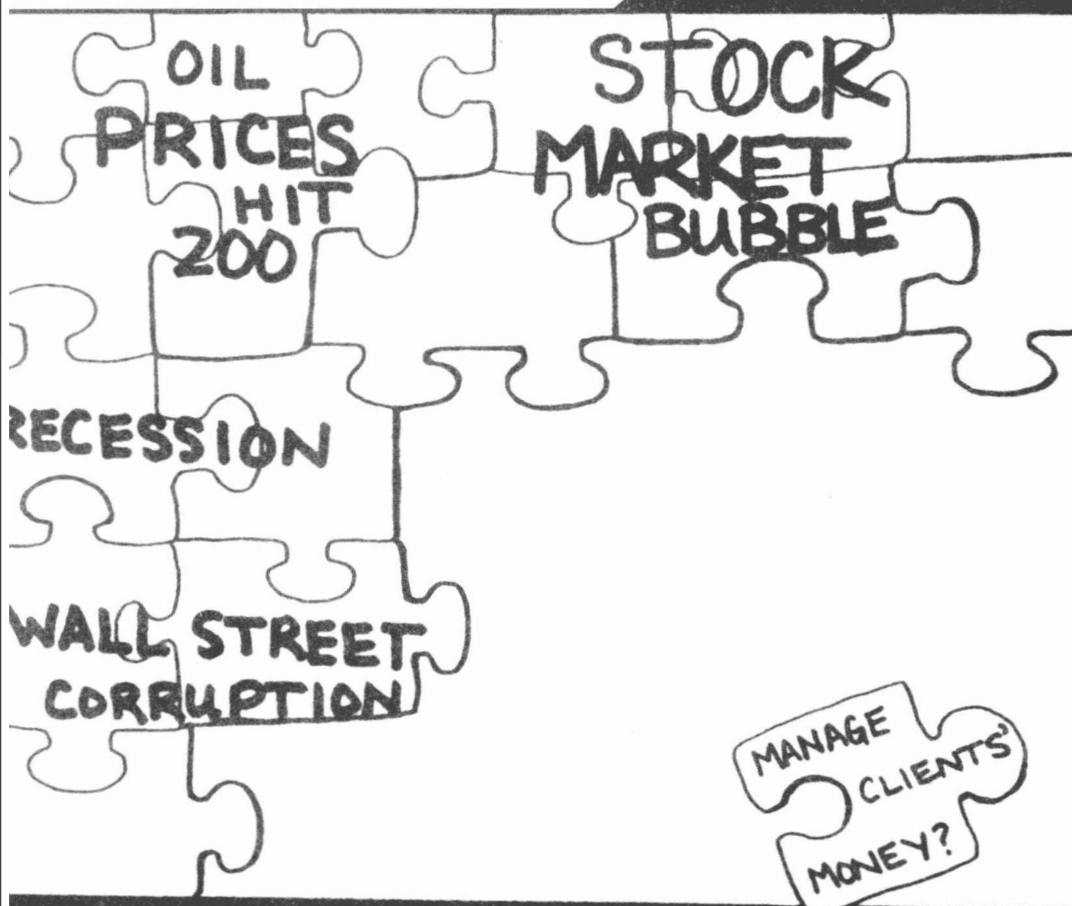
我对这一问题的回答：这是一种观点陈述，几乎和内在意识没有任何关系。如果在饮食方面面临困扰，那你也许应该考虑解决问题。

我希望你们能看出这些回答之间的区别。接下来请自问：“我生活中最重要的五大问题是什么？这些问题是如何产生的？我如何才能化解它们？”如果能转换角色回答这些问题，就说明你可以进入下一个阶段。否则，你必须继续努力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二部分

制定商业计划

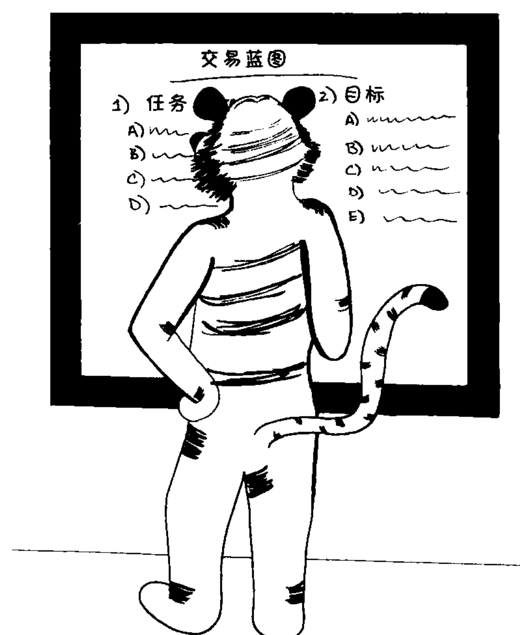


全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

制定交易/投资计划

如果有人向你提出一些关于市场行情的建议或想法，你会怎么做？你是感到欣喜万分、跃跃欲试，还是会突然对此感到怀疑，不相信提出建议的那个人？有时你可能采取行动，有时则可能满腹怀疑，这具体取决于信息来源。



制定交易计划

更好的做法是观察这些信息是否适用于你的交易计划。如果适用，你就可以根据交易计划中的标准做进一步的评估；如果不适用，那就果断地舍弃

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



信息，并直截了当地说："我对这方面不太了解。"

对于热心建议，唯一正确的回应是判断该建议能否融入你的交易计划。如果能够融合，很好，那就进一步评估。轻信所谓专家的一面之词，一股脑儿地跑去买日本股票ETF，这种做法非常不当。

上述建议其实是对你交易计划的一个检验。你是否拥有一个可以帮助自己处理"稳赚不赔"的投资建议计划？如果没有，现在就要着手制定。交易计划是用于指导交易的全面商业计划。

以下简单地列出了需要纳入交易计划的一些要点。这个大纲主要针对那些自主交易或投资的个人，经营交易业务的人则需要更详尽的规划。

- 你的使命宣言是什么？交易背后的真正动机是什么？
- 你的目标和目的是什么？连目标都没有，达成目标便无从谈起。
- 你对交易和市场的看法是什么？你无法交易市场，只能交易自己对市场的看法。因此，最好确定自己到底持有哪些看法。
- 影响全球市场的宏观环境是什么？你是否拥有能适应大局环境的具体交易计划？
- 你的交易策略是什么？收益期望值是多少？你通过哪些系统设置确定入场点位？你进入市场的信号是什么？你能够承受的最大损失是多少？如何确定它的大小？你采取什么方法获利？这种方法的收益期望值是多少？本书第三部分主要解决这些问题。
- 你的头寸调整策略是什么？本书第四部分将讨论这一问题。
- 你可能在计划执行过程中面临的主要心理问题有哪些？通过哪些心理调整方法来应对这些问题？
- 你每天有哪些必做的功课？
- 你的自我教育计划是什么？你计划如何不断提升自我能力？
- 你的应急计划是什么？哪些地方可能出错？如何处理每一个出错的地方？
- 你的收支预算计划是什么？这些计划是否切合实际？
- 还有哪些其他系统对你来说比较重要，你如何规划这些系统？例如，保持数据准确性的系统、向家人或客户阐述交易结果的系统、进行研究的系统、记

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

录交易和财务的系统，等等。这些系统都非常重要。

◎ 你和交易系统的关系是什么？

- 需要交易系统来指导一切交易？
- 自己就是一个交易系统，而且是个完美主义者？
- 你负责开发系统，由他人来负责操作？
- 投资交易系统？

◎ 你如何防范错误，并避免重复犯错？本书第五部分将讨论这一问题。

制定包含以上内容的系统至关重要，故而我已将其列为对交易员最主要的要求。事不宜迟，你应该立即行动。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

确立交易使命是交易成功的关键

你可能已经制定了具体的交易目标。如果没有，建议你制定一些目标。第一部分已经就此提出了一些建议。确立目标后，你可能需要一些准则帮助自己实现目标。作为一名交易员，你需要一个使命宣言作为交易准则的核心。

几年前，为了推动公司进入新的发展阶段，我曾经花好几天时间进行创造性的头脑风暴。其中一个内容就是确立公司的使命宣言。我内心一直明确地知道公司的使命宣言是什么，但此前从未落实到书面，也从未考虑过从使命宣言的角度扩展公司业务。确立并理解自己的使命非常关键，也是交易过程的必经之路。这也符合在开展业务之前首先必须了解自己是谁、想成为谁的总体思路，因为关于这些基本方面的宣言将成为业务发展的基石。

在那次头脑风暴过程中，我学到了一项关于企业运营的通用成功方法，这一方法显然也适用于交易。这一方法的第一步就是为自己的交易业务确立一个使命宣言。以下是一些可供参考的使命宣言：

- 通过发展成为一家非常成功的资金管理公司帮助他人获得财富。
- 建立一个资金管理规模至少达到2.5亿美元的对冲基金，帮助不懂投资或交易的人理财。
- 五年内创造一个永久财富来源（能带来足以支持开支的被动收入）。
- 创造帮助自己成为理财高手的工具。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 资助一家慈善基金。

◎ 帮助他人改造自我，成为优秀的交易员。

第二步，你必须根据使命宣言对新项目（或新系统）进行评估。确立使命宣言后，你可以自问“这个新项目的目标是否能对完成公司使命起到关键作用”，从而不断地对新项目进行评估。人们总是不断建议我做这样那样的项目。例如，一位本职是音响工程师的交易员曾经提议我们开展针对交易员的特定冥想训练。尽管这个提议很不错，但它在我近期需要完成的关键任务中排名非常靠后。结果我并没有执行这一项目。如果没有这样的一个评估程序，我可能会把大部分时间花在次要的事情，而非对实现公司目标至关重要的事情上。

大多数交易员都将交易视为一种爱好，换言之，他们并没有认真对待交易。例如，有些人总在不断地寻找新的或更好的交易系统；有些人采取相机抉择的交易方式；还有一些人不考虑后果地帮亲戚朋友管理资金。我们必须结合交易使命宣言对这些目标进行评估，以判定它们是否与你的使命宣言相符。

假设你的交易业务使命宣言是：五年内为自己创造一个永久的财富来源。所谓永久的财富来源是指，就算你停止工作，还是会有足够的被动收入（通过资金运作）来维持目前的生活方式。你可以通过两种方式来实现这一目标：第一，你可以存够钱，然后将其投资到美国国库券或其他被动投资工具中（建议投资优质对冲基金，因为对冲基金的投资回报率更高），从而获得无限的财富。第二，你可以最大限度地让交易自动化，然后雇人帮自己执行交易。

我们可以看看前文提及的一些目标，判定它们是否适用于这一使命宣言。

 试一下新系统，看看它能否运转良好

如果你已经有一个可以帮助自己实现目标的系统，那么就没有必要测试新系统。例如，我认识一些交易员，他们已经拥有能轻松赚取一倍以上净收益

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的系统，却在不断更新或更换系统。如果你没有能帮助自己实现目标的系统，就需要同时评估现有系统和新系统的风险倍数、收益期望值、获利机会及相关概念，看能否找到某些逻辑层面的因素。假设你每笔交易的风险水平为1%，那么每个月只需要获得约8R的净收益就能保证年收益达到100%。仔细想一想。大多数情况下，别人的系统对你没有帮助，因为对方没有从上述方面对系统进行评估。一般而言，你只需稍稍改变自己的想法，就能让回报率大大提高。因此，考虑到你的使命宣言，寻找新系统可能完全是在浪费时间。



我想采取有规则自由裁量型交易方法，因为我对交易的判断可以超越机械化交易系统

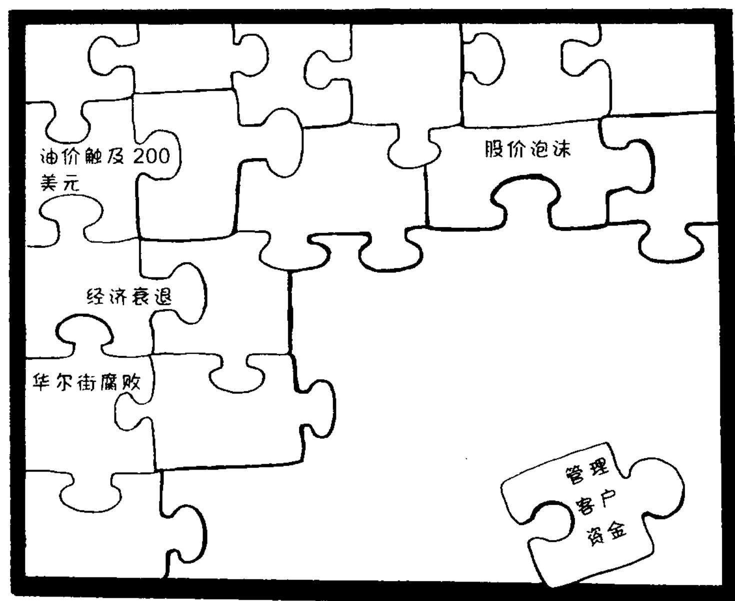
如果你打算积累一定的资金，然后将其投资于各种被动投资工具，以期获得无限财富，这一方法或许与你的使命宣言相符。但是，如果你打算通过亲自交易来创造无限财富，这一方法可能并不合适，因为你会为交易业务忙得不可开交，选择自由裁量型交易意味着你有忙不完的工作。在第二种情况下，你应该放弃自由裁量型交易方法。



我打算帮几个朋友和亲戚管理资金

这种做法可能使你无法集中精力完成使命，也可能助你达成目标，具体取决于你如何对待资金管理业务。例如，你打算提供收费服务还是免费服务？如果打算收费，这可能有助于你实现获利目标。但是，你是否做好准备以应对这些客户的心理状态？你是否具备后台的会计程序？分散精力来处理客户账户及客户关系是否值得？如果对上述任何一个问题的回答是否定的，就表明这一做法并不是关乎使命的关键选择，你应该立即放弃。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



怎样拼成一幅图

如果这一做法是完成使命的关键目标，你就必须配置相应的人力和资金。假设你认为某个做法是完成使命的关键目标，比如，你的使命是创立一个资金管理规模至少达到2.5亿美元的对冲基金，同时，一些朋友提出让你帮他们理财。在管理资金规模较大的情况下，你必须在低风险的条件下创造高于平均水平的回报，例如年收益达到15%～25%，但一年中亏损的月份仅为一两个月。如果拥有这样一套交易系统，答应帮客户理财可能是有益的，但如果没有这样一套系统，代客户理财很可能严重分散你的精力。

假设你拥有这样一套系统，决定代客户理财。那么，下一步就是在接受客户资金前决定为其分配多少人力和资本资源。此外，接受客户资金前你还必须做好哪些准备工作呢？首先，你必须要有相应的会计体系。如果没有，那就要找人帮你处理会计事宜，或者建立一个向客户汇报的系统。这些都是为实现目标所分配的人力或资本。

其次，你必须建立处理客户（包括新客户）咨询的系统。你如何向客户营销？如何让客户了解他们的账户信息或你的交易情况？既然你已经将代客户理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



财视为完成使命的关键目标，就必须分配人力和资本资源来建立这些系统。

再次，你需要为项目列出进度表。如果你已经决定代客户理财是完成使命的关键目标，并分配了相应的资源，那么你就必须为项目列出一个完整的进度表。否则，你可能停滞不前，永远完不成目标。

最后，你必须为项目设定反馈和监测方案，对项目进行持续追踪，帮助你避免资源浪费。为关键项目分配资源后，必须通过某种方法对项目进行监控。你怎样才能知道资源得到了合理的运用？怎样才能知道项目进展顺利？如果这个项目有其他人参与，你怎样才能知道他是否尽职尽责？这些都是完成使命所必须执行的关键任务。



你的目标是什么

如果连目标的具体内容都搞不清楚，达成目标便无从谈起。大多数人并没有仔细考虑自己的目标，不知道自己到底希望获得多大回报，愿意接受多大亏损。但是，如果目标不明，你就无法建立任何交易系统，至少无法建立一个自己乐于使用的系统。例如，假设你的目标是保证收益率至少达到 20%，且峰位至谷底的亏幅不超过 10%。这个目标是合理的，但完全有别于那些不惜一切代价使收益最大化、完全不考虑亏损的目标。两种目标对应的头寸调整策略也全然不同。

你可能会树立以下几类目标：

- 你可能想最大限度地提高自己实现特定目标的可能性。这里所指的目标可以是任何目标，如实现 1 000% 以上的收益。
- 你可能希望确保资产不会自峰值出现超过一定规模的亏损，这里所指的亏幅可以是任何亏幅，如 2%~100% 的亏幅。
- 你可能希望尽量减少初始资产出现特定亏幅的可能性。例如，你可能愿意承受较大的峰位至谷底亏幅，但希望使初始资金亏幅超过特定幅度的可能性最

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小。比如，这里所指的特定幅度可能是 1%~75%。

◎ 你可能希望在今年年底之前让资产净值达到最高水平，并使实现这一目标的可能性最大化。

◎ 你可能想让达到目标的可能性最大化，并让蒙受最大亏损的可能性最小化。

每种目标具体到数字都可能千变万化，因此，不难理解每位交易员或投资者的目标为何会有所不同。实际上，有多少个交易员就可能有多少个不同的目标。

那么，你的具体目标是什么呢？确立了目标就相当于完成了建立交易系统 50% 的工作。在没有目标的情况下建立交易系统是极其愚蠢的事情，但很多人都是这么做的。

有时候我会将交易员分成几个组比赛。每 10 笔交易过后，收益率最高的组能获得 15 美元，蒙受亏损但亏幅在 20% 以内的组亏幅每增加一个百分点就必须支付一美元的罚款，亏幅超出 20% 后每增加一个百分点就必须支付两美元的罚款。这样一来，破产的组可能输掉 180 美元，还必须支付回购费用。游戏结束时，资产净值最高的人是百分之百的大赢家，他们可以获得所有的钱，包括所有的亏损罚金。

在这种情况下，各个小组的交易目标可以划分为以下几种：

◎ 不惜一切代价赢得游戏，情愿多次破产。

◎ 每一轮下来都能赢得 15 美元。

◎ 确保每次的亏幅不超过 12%。

◎ 尽可能避免亏损。

◎ 在确保每 10 笔交易过后亏幅在 20% 以下的前提下尽量赢得游戏。

有意思的是，游戏开始后，期望值基本为零，玩家们可能有 80% 的人亏损但亏幅很小，也可能有 80% 的人赢得游戏但亏损的一小部分人亏幅巨大。

游戏结束时，所有人都开始明白，即便自己对交易系统知之甚少，以下几点也至关重要：①树立明确的目标；②通过头寸调整策略达成目标；

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



③在头寸调整策略无效时及时进行调整；④明白头寸调整策略对指导交易起到的作用有多大。例如，不久前参加游戏的一位玩家总结出的一句话就非常典型，他说："即便系统期望值为零，我们还是树立了明确的目标，并轻而易举地完成了这些目标。我今后的交易套路绝不会一成不变，因为我现在已经懂得了目标的重要性，及头寸调整策略化干戈为玉帛的巨大力量。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

市场看法

交易的时候，你可能认为自己的交易对象是市场；其实不然，你交易的是自己对市场的看法。

“我们交易的只是对市场的看法”，这句话是什么意思呢？

让我们看看下面这些对市场的看法，然后想想自己对此作何理解。



市场是一个危险的场所

◎ 市场是一个危险的投资场所。（你是对的）

◎ 市场是一个安全的投资场所。（你是对的）

◎ 华尔街控制了市场，散户很难从市场获利。（你是对的）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎市场专业人士四处受限，因此像我这样的小散户也能有所作为。（你是对的）

◎你可以轻而易举地从市场赚钱。（你是对的）

◎从市场赚钱难于登天。（你是对的）

◎需要获得大量信息才能通过交易获利。（你是对的）

注意到括号里附加的注了吗？对于以上任何观点，不论是赞成还是反对，你都是对的。如果不同意这些观点，你的观点是什么？无论是什么，你也还是对的！事实上，不存在所谓的对错。有些人可能会同意你的观点，其他人则相反。因而，无论你对市场的看法如何，他们都会引导你的想法及后续的行动。

以趋势追踪为例，这一方法较为有效。要成为一名出色的趋势追踪交易员，首先必须确定当前的趋势是怎样的。一旦确定趋势后，就必须顺势而为。请注意，我说出了关于趋势追踪的两点看法。这两点都是我的个人看法，未必正确。它们只能体现我对现实的理解。许多人（即其他趋势追踪者）可能和我面对相同的现实，但他们对现实的理解也是基于他们个人的一些看法。

以下看法可能会阻碍你成为一名趋势追踪者：

◎股价刚刚创出新高，我怎么可能买入已创新高的股票？

◎趋势追踪法对某些人而言可能有效，但如果在股价创出新高时入场，市场很可能出现转折。

◎只要我入场，对华尔街而言都是反向操作的信号。

◎短线交易是行不通的，必须进行价值投资。

◎股市的趋势并不乐观，市场趋向于大幅震荡。

这些都属于对市场的看法。但只要持有其中任何一个看法，你就无法成为趋势追踪者。你是否开始明白市场看法如何决定交易行为了？

接下来，让我们看看另一种较为有效的投资套路：价值投资。要成为价值投资者，你至少可能持有以下某个观点：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎如果买入被低估的股票并耐心持有，股价终将体现其公允价值，这样我就可以获取收益。

◎如果买入被低估的股票，它们终将被高估，那时我再出手股票。

◎低估是指……（写下你的定义）

◎高估是指……（写下你的定义）

成功的价值投资者确实有很多，但如果总认为股价会迅速朝对自己有利的方向波动，从而让你快速赚钱，那么价值投资套路可能并不适合你。此外，购买被低估的股票后，可能苦苦等待还是无法获利，而你却梦想每天稳赚。

我建议大家探讨对市场的看法，目的是表明这些看法会如何对你的交易方式产生重大影响。写下你对市场的看法及交易方法，要写下 200 条以上，才算是完成了这项工作。如果觉得这太难了，那就看着走势表，预测一下未来的走势吧。

你的看法也许可以分为以下几类：

◎我对市场的看法是什么？

◎我对交易的看法是什么？

◎我认为哪些交易观念是有用的？

◎哪些风险管理原则是有用的？

◎最优秀的交易员如何交易？

◎哪些人属于最优秀的交易员，他们和我有哪些相同看法？

◎从市场赚钱的秘诀是什么？

◎最近读到的哪些话让我产生了共鸣？

◎当我试图通过观察图表预测股价走势时，脑海中出现了哪些想法？

以下罗列了我的看法，基本与上述问题一一对应：

◎我认为我们正处于长期熊市，股票市盈率将跌至 10 倍以下，但是，挑战中也孕育着机会——前提是你要懂得如何利用当前的市场走势。

◎我认为每当你入市交易时，首先必须明确自己愿意承认错误并割肉离场的点

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



位，即止损点位。

◎ 我喜欢交易非常高效的股票（无论上行还是下行，波动性都很小）。

◎ 市场有时可能有大量高效股票可供选择，有时却可能连一只这样的股票也找不到。

◎ 离场时要确保你的损失不超过交易资金规模的 1%。

◎ 优秀的交易员会寻找自己的定位，并努力成为这方面的专家。

◎ 赚钱的秘诀之一是通过深思熟虑确立目标，然后通过头寸调整策略达成这些目标。

◎ 最近读到的哪些话让我产生了共鸣？巴菲特的一句话让我印象深刻，“如果懒得费脑筋的话，可以选择分散投资”。

以上都是我的看法。这些看法可能和你的看法完全不同，但我认为，如果忽视了其中的一些观点（第 2 条、第 5 条、第 6 条和第 7 条），你可能很难成为一名超级交易员或投资者。不论如何，你现在要做的是根据九个问题中的每一个问题写下 10 ～ 15 个看法。

完成这项工作后，仔细检查每一个看法，并将其纳入“观点检验”中，具体检验方法包括以下几步：

◎ 这个看法是谁赋予我的——它从何而来？

◎ 这个看法导致了我的哪些行为？至少举出五个例子。

◎ 这个看法让我摆脱了哪些行为？至少举出五个例子。

◎ 这个看法是否有用？是否还存在更有用的看法？

◎ 这个看法是否对我构成限制？

◎ 我如何才能改变这个看法，让自己受到更少的限制？

◎ 如果不能改变这个看法，其背后是否有某种强大的力量？

◎ 如果这个看法正确，请自问一些问题，如“我是如何定义它的”或“我怎么知道它是正确的”？

为超级交易员提供培训的工作经验告诉我，要想拥有出色的业绩，就必须拥有一套适合自己的交易系统，而写下自己的看法是建立这样一套交易系统的必经之路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

洞悉市场大局

我从事交易培训行业的工作已25年有余，在此期间，我目睹过诸多的投资“潮流”。我亲眼见证了商品市场繁荣、外汇市场繁荣、股市繁荣、日内交易繁荣，甚至见证过市场混乱时期垃圾股被大肆炒作的荒谬现象。正因为如此，我认为洞悉大局对投资者而言非常重要。市场大局能告诉你发生了什么事情，至少可以让你知道眼下炙手可热的东西可能瞬间被丢弃。事实上，它们往往是在你最狂热的时候逝去。

我希望我的学员们时刻洞悉市场大局，能够经历市场的风风雨雨，而非成为泡沫破灭的受害者。因此，我在《通向财务自由之路》第2版的第6章列出了我认为会影响大局的六个主要因素。



洞悉市场大局

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



因素 1：美国债务状况。当前美国政府的官方债务利息和美国的年度赤字规模相当。债务状况比人们想象的更耐人寻味。你们知道吗？圣路易斯联邦储备银行在其发表的一篇研究报告中指出，美国已经破产[⊖]。

因素 2：长期熊市[⊜]。美国股市自诞生以来一直按长期周期（持续 15 ～ 20 年的长期周期）往返更替。这些长期周期不是指股价周期，而是指股票市盈率周期。2000 年开始的熊市可能一直延续至 2020 年。作为一名交易员或投资者，你必须深入了解其中的一些严重问题。

因素 3：经济全球化。目前全球经济增长最快的国家是中国，印度的发展速度也相当惊人。中国正在消费大量原材料，这在全球范围内产生了一些耐人寻味的经济影响。作为一名交易员或投资者，你必须对此进行深思。2008 年经济崩溃的那一刻，一切都崩溃了。

因素 4：共同基金的影响。要了解未来事件对美国经济的影响，就要了解共同基金在经济中扮演的角色，以及共同基金经理的思维方式。共同基金不遵守《通向财务自由之路》及本书中列出的任何原则，你必须思考这一点带来的影响及未来的发展趋势。1982 年长期牛市启动时，共同基金很少；而到 2000 年牛市结束时，共同基金的数量比上市公司还要多。据我预计，如果继续坚持满仓投资，能在长期熊市中存活下来的共同基金将屈指可数。因此，到新的长期牛市启动时，又将只剩下极少数的共同基金。在这种情况下，管理部门或许会允许它们持有现金。

因素 5：规章制度和政策的变化。有时，为“保护”投资者而做出的规则调整会使日内交易等交易规则突然中断。

因素 6：人通常是经济博弈的输家。如果能够真正理解这一点，你在市场上取得长期成功的概率将大大提高，但你知道哪些大户拥有一套和自己完全不同的规则吗？你不能按他们的规则行事，如果按他们的规则行事，你可能注定要失败。大多数大户没有风险概念，他们总是想怎么做就怎么做。这

⊖ Research.stlouisfed.org/publications/review/06/07/Kotlikoff.pdf.

⊜ Michael Alexander, *Stock Cycles: Why Stocks Won't Bear Money Markets over the Next Twenty Years*. Lincoln, NE: iUniverse, 2000.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也正是银行存在流氓交易员，以及银行包括次级抵押贷款在内的债务工具杠杆高达 30 ∶ 1 的原因所在。美联储前主席艾伦·格林斯潘卸任后曾发表讲话称，他原以为大型银行在风险方面会自我规范。其实，大型银行通常会自己制定游戏规则，然后通过这些规则获利，但至于我所定义的这种风险，它们完全没有概念。

还有其他一些太过长远的因素可以暂且不论，但也有一些因素还是值得注意。全球气候变暖会产生哪些长期影响？美国经济是否处于下滑状态？作为世界储备货币，美元贬值会造成哪些后果？如果能充分考虑并持续追踪这些因素，当股指突然崩盘或经历大规模逆转时，无论你手头在进行什么样的交易，都不会感到吃惊。因此，制定纳入上述部分因素的商业计划非常重要。我每个月都会在免费邮件新闻通讯《撒普观点》中对宏观环境进行探讨。图 2-1 显示了 2010 年 5 月 28 日的市场宏观形势。

目前，代表全球经济各个方面的 100 日 ETF 可以反映全球宏观经济形势。从 2010 年 5 月 28 日的图中可以看出，当天的经济状况相当疲软。表现领先的区域用绿色标出，表现一般的区域用黄色标出，表现最差的区域则用褐色和红色标出。

表现领先也仅仅是从相对强度的角度而言。例如，债券市场基本上用绿色标出，但仅仅表明该市场相对于其他部门表现较为强劲。而且，当时许多人认为自己仍然身处牛市。

请注意，大多数国家的经济状况要么用红色标出（非常糟糕），要么用褐色标出（低于平均水平）。由此可见，当时全球经济非常疲软。

那么，在你看来，定期浏览这样一张图是否能让你受益呢？我认为毫无疑问是这样的。这张图能让你更好地了解如何在当前的环境下进行交易，不是吗？

这张图显然表明了这样一种状况：尽管大多数人入场投资，市场行情实际上根本不强劲。

当然，你必须了解，我对大局的看法可能和你的看法完全不同。例如，划分市场类型的方法就有多种。

◎ 我通常选择 100 个交易日的时间跨度观察市场，但你可能是一名日内交易员。所以，对你而言，重要的是今天的市场局势。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



VAN THARP INSTITUTE

Market Date: 28-May-10

Asian Markets

Australia	EWA	
China	PGJ	
SPOR S&P China	GXC	
China/India	FNI	
(China) Hong Kong	EWH	
India	IFN	
Japan	EWJ	
Malaysia	EWM	0.07
Singapore	EWS	
Korea	EWY	
(China) Taiwan	EWT	
Thailand	THD	0.21
Asia less Japan	EPP	

Foreign Currencies

Currency Harvest	DBV	
Australian Dollar	FXA	
Brazil Real	BZF	
British Pound	FXB	
GBP/USD	GBB	
Canadian Dollar	FXC	
Euro Trust	FXE	
Euro	EU	
EUR/USD	ERO	
Japanese Yen	FXY	0.13
JPY/USD	JYN	0.17
Mexican Peso	FXM	0.06
Rupee	ICN	
Swedish Krona	FXS	
Swiss Franc	FXF	
Yuan	CYB	
US $ Bullish	UUP	
US $ Bearish	UDN	

American Markets

DIA		SPY		QQQQ	
IJJ	0.31	MDY	0.32	IJK	0.34
IJS	0.43	IWM	0.34	IJT	0.34
		PZI	0.25	Micro Caps	

Other American Markets

EWC		Canada
EWW		Mexico
EWZ		Brazil
ECH		Chile
ILF		Latin America

Other Markets

EEM		Emerging mkts
GWL		S&P World ex-US

U.S.Sectors(with World CounterPart)

XBI	0.01			Biotech
XLB		MXI		Building Materials
XLP		KXI		Consumer Staplies
XLY	0.60	RXI	0.05	Consumer Discretionary
XLE		IXC		Energy
XLF		IXG		Financial
XGC				Great Companies
XLV		IXJ		Health Care
XHB	0.66			Homebuilders
XLI	0.35	EXI		Industrial
XME				Metals and Mining
XES				Oil & Gas Equiptment
XOP				OiL & Gas Exploration
XPH	0.39			Pharmaceuticals
XRT				Retail
FRI	0.69			REIT
XRO	0.16			Sector Rotation
XSD				Semiconductor
XLK		IXN		Technology
XLU		JXI		Utilities

Europe and Africa

EWO		Austria
EWK		Belgium
EWQ		France
EWG		Germany
EWN		Netherlands
RSX		Russia
EWP		Spain
EWD		Sweden
EWL		Switzerland
EWU		UK
GUR		Emerg.Europe
GAF		Mid East/Africa
EZA		South Africa
EFV		EAFE Value
EFA		EAFE
EFG		EAFE Growth

U.S.Sectors Continued

ITA	0.21	Aerospace and Defense
PBE	0.55	Biotech and Genome
IAJ		Broker Dealers
PBJ		Food and Beverage
BJK		Gaming
IAK	0.33	Insurance
IAH		Internet Archtecture
PBS	0.41	Media
IGN	0.05	Networking
KRE		Regional Banks
IGV		Software
IYZ		Telecom
IYT	0.44	Transportation Dow

Commodities

DBC		Commodities
GLD		Gold
SLV	0.25	Silver
DBB		Base Metals
USO		Oil
UNG		Natural Gas
KOL		Coal
SLX		Steel
CGW		Global Water
CUT		Timber
DBA		Agriculture
COW	0.30	Livestock
MOO		Gbl Argibusiness

Real Estate

RWR	0.62	Real Estate
WPS		RE Less US
IFGL		RE Less US
FTY	0.61	UK Real Estate
TAO		China RE

Interest Rate Products

TLT		20yr+Bonds
TLH		10-20 yr US Bonds
IEF		7-10 yr US
IEI		3-7 yr US
SHY		1-3 yr US
BSV		ST bonds
TIP		TIPS Bond
LQD	0.60	Corp Bond
JNK		High Yield Bonds

Top 15 ETFs on the List

1	CMF		ISHARES TRUST S&P CMBF
2	MUB		ISHARES S&P NTL MUNI ETF
3	UUP		POWERSHARES DB USD BULL
4	MBB		ISHARES LEHMAN MBS ETF
5	CXA		SPDR LHM CA MUNIBD ETF
6	PWZ		PWRSHRS EXH-TR IN CL ETF
7	BND		VANGUARD TTL BOND MKTETF
8	TFI		SPDR LEH MUN BD ETF
9	PZT		PWRSHRS EXH-TR IN NY ETF
10	INY		SPDR LHMN NY MUNIBD ETF
11	MLN		MARKET VECTORS FR LG ETF
12	BLV		VANGUARD INTRM TERM BOND
13	AGG		BARCLAYS AGGREGATE BOND
14	SHY		ISHARES LEHMAN 1-3Y ETF
15	LAG		SPDR LEHMN AGGR BD ETF

Bottom 15 ETFs on the List

1	FXE		CURRENCYSHARES EURO ETF
2	UDN		POWERSHARES DB USD BEAR
3	ERO		BARCLAYS BK IPATH ET EUR
4	FXF		CURRENCYSHARES SWISS FRN
5	GBB		BARCLAYS BK IPATH ET GBP
6	EU		WISDOMTREE DREY EURO FD
7	JJA		BARCLAYS BK IPATH DJ AIG AG
8	PBD		POWERSHARE GLB ENGY ETF
9	FXB		CURRENCYSHRS BRITISH ETF
10	JJG		BARCLAYS IPATH DJ AIG GR
11	DBA		POWERSHARES DB AGRI INDX
12	GAZ		BARCLAYS IPATH AIG NAT G
13	RJA		ELEMENTS ROGERS AGRICULTUREET
14	GEX		MKT VECTOR GLB ALT ETF
15	BWX		SPDR SER TR LHMN ITB ETF

图 2-1 范·撒普学院提供的 2010 年 5 月宏观环境分析

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 我通过参照过去 50 年的情况来衡量市场波动性，但你可能只对相对于过去 100 天的市场波动性感兴趣。

同样，看待市场局势的角度也可以千变万化。

◎ 我参照 ETF 的表现观察全球相关交易工具的相对表现，但你可能认为 ETF 风险过大，并不能代表全局。

◎ 我注重观察周期可能长达 20 年的长期市场趋势，而你可能并不关心这种长期周期，你可能只是希望市场今天大幅震荡，让自己从中获利。

重要的是，你拥有一套属于自己的大局洞悉方法，能够觉察宏观环境中可能对你的交易方法产生影响的因素发生了变化。当然，什么才重要取决于你认为什么是重要的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你的交易策略是什么

本书第三部分将就交易策略进行更详尽的讨论，所以在此我只列出了几个应该考虑的问题。

1. 为适应大局，你采取了哪三种独立的交易策略？

2. 这三种交易策略是否覆盖了六种主要的市场类型？

- 震荡熊市
- 稳定熊市
- 震荡盘整市场
- 稳定盘整市场
- 震荡牛市
- 稳定牛市

换言之，你是否知道自己的系统在每类市场中会有何表现？你的系统是否能覆盖所有市场类型，或者说你是否避免在某些市场中交易？

3. 你使用哪些系统设置判定入场时机？这些设置的精确度是否达到50%以上？

4. 你的入场信号是什么？

5. 你如何评估交易潜在的收益风险比？

6. 你可能遭受的最严重损失是多少？如何界定？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

7. 你会采取何种方法锁定获利？

8. 你的系统收益期望值是多少？系统质量如何？在该系统中使用头寸调整策略实现目标的难度有多大？

你必须追踪市场形势，确保自己的交易系统能在当前市场类型中表现优异。如果没有适合的交易系统，唯一的选择就是避免在此类市场中进行交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如何通过头寸调整策略实现目标

通过头寸管理策略实现目标是交易计划的重要组成部分。你必须确立具体的目标，必须明白能帮助你实现目标的不是交易系统，而是头寸调整策略。

若能理解这一点，你至少已经领先于大量没有实行头寸调整策略的专业交易员。例如，大多数银行交易员，甚至有许多企业交易员都不知道自己的交易资金规模有多大。在这种情况下，他们怎么可能实行头寸调整策略？此外，大多数投资经理必须满仓投资，所以他们只能通过增持或减持特定股票来实行头寸调整策略。在我看来，这算不上上乘的头寸调整策略。

幸运的是，你不用受上述任何限制，所以深入了解头寸调整策略是非常必要的。建议读一读本书的第四部分，然后仔细看看《头寸管理权威指南》[⊖]。

⊖ Van K. Tharp, *The Definitive Guide to Position Sizing*, International Institute of Trading Mastery (IITM), Gary, N.C., 2008.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

应对挑战

我已经在本书第一部分谈到了评估你的优势和挑战，并制订一套应对方案。接下来，你需要总结素材并将它们应用到你的商业计划之中。

你为交易生涯所做的准备有多充分？你在本书前文提到的测试中表现如何？你属于哪种交易类型？此种交易类型具有哪些优势和挑战？你对自己抱有哪些看法？尤其是你的弱点。

将以上所有问题写下来后，你需要制定相应的处理计划。此时，你应该回答以下问题：

- 为保持自律并走向正确的轨道，我每天必修的功课是什么？
- 我面临哪些重大的情感问题？我将如何处理它们？
- 为防止自我破坏，我制定了哪些持续的自我研究计划？
- 作为一名交易员，我如何使自己变得更有效率？
- 当交易过程中出现问题时，我如何发现并解决它们，以免走向自我破坏？

对于如何即时处理以上这些问题，我的建议是通读第一部分的所有内容。试着实践这些思想，并制定一套常规程序。

这一部分非常重要，它能赋予你巨大的优势。接下来，我将举例说明这种优势的重要性。

2008 年 1 月，一家大型的共同基金聘请我，为其交易员和分析员举办一个为期一天的讲习班。我在一个大约有 30 人的房间为他们授课，学员们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



所管理的资金规模在500亿美元左右。他们希望我就两个主题进行培训：头寸调整策略和心理管理。我原本准备谈论头寸调整方法，但他们显然不明白我所讲的内容。这是因为共同基金的仓位必须达到100%，它们不能做空，市场行情疲软时也不能空仓。

我为他们讲解了一种头寸调整方法，即如何以他们的基准购买，然后根据头寸调整方法增持或减持其中特定的部分。但显而易见的是，他们对这一理念仅限于一知半解。2007年，他们中表现最好的人所持某只股票的仓位全年始终保持在8%不变。这只股票曾经创造辉煌，但当时股价已经从最高点下跌逾25%，这位交易员却始终把仓位维持在8%不变。我不知道他最后怎么样了，但到2008年年底大盘又下跌了50%。

随后，我们讨论了一个更有趣的主题：心理管理。在他们对头寸调整方法几乎无能为力时，心理管理显得尤为重要。我决定通过逐一演示问题帮助学员解决他们自己面临的一个个问题。小组挑选了他们之中表现最好的人来演示这个过程，但他写下的问题却是“当着一组人的面”。这完全没有达到这场演示的目的。显然小组成员对心理管理并不感兴趣。结果，学员提早结束了这个主题，因为在他们看来，用余下的时间分析市场更为重要。

我对这家基金在2008年年底的表现进行了核查，结果惨不忍睹。估计许多基金那一年都以同样糟糕的表现告终。尽管如此，在那样的环境下，这家基金也无法实行有效的头寸调整策略，更不会关心心理管理。我想知道，这些学员对于不认真参加那场讨论的感受是什么。或许他们觉得没什么大不了的，因为他们的业绩比基准指数表现更差。

这样一来，你是否开始发现自己相对于许多专业人员拥有巨大优势？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

每日例行程序

你需要制作一张例行程序清单以保持高水平的表现。这份清单的内容取决于你以及你要达到巅峰状态所需要的东西。以下是需要仔细考虑的一些事情。



常规日程

- 一天的工作开始之前，你是否需要做自我评估？评估包含哪些内容？你将如何评估？
- 你如何确保每天按时完成任务？
- 为防止错误发生，你每天会做些什么？
- 为了追踪你的交易以及对交易的想法，你每天会做些什么？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎ 你需要掌握哪些统计数据以保证自己及时追踪交易状况？以下列举了你可以掌握的一些资料。

- 风险倍数（R 倍数）
- 期望值
- 风险标准差
- 月度回报率
- 每日损益（平均值和中值）
- 年化夏普比率
- 最大日收益与最大日亏损之比
- 交易量
- 损益天数（获利天数与亏损天数）
- 收益最大日
- 亏损最大日
- 最大亏损金额（以美元计）
- 最大亏损持续的时间
- 最大亏损占总资产的百分比

◎ 你每天通过哪些例行程序达到自我修炼的效果？

- 限制饮食
- 运动锻炼
- 心灵修炼（如冥想）
- 交易练习，以保持最佳状态

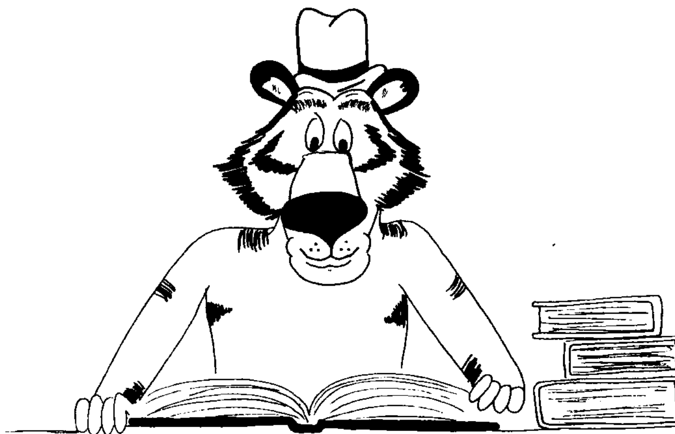
花一些时间仔细思考以上几个方面，并制作一份清单，以便监督自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自我教育计划

计划的某些部分应该得到持续改进。你打算如何实现这个目标？愿意在企业和员工身上投资的公司往往会蓬勃发展。那么，你将怎样给自己投资？

- 为加强你的交易技能，增加交易知识，你需要了解什么？
- 为提升你的交易表现，你需要加强哪些方面？
- 你将如何获取以上信息？
- 如何判断你的信息资源是可靠的？请记住，专家未必像表面看起来那样专业。2008～2009 年的金融危机想必会让你相信这一点。



自我教育计划

把你需要的所有东西列在一张清单上，然后制定一项计划，通过不同的方式加强这些能力和知识。这是交易计划的一个重要部分。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

危机下的应急预案

危机下的应急预案所隐含的理念，在于运用头脑风暴法想象可能会发生的事情。头脑风暴可以被视为一种创造性的练习。如果能从这个角度思考问题，就不会产生任何负面情绪。

应急预案旨在未雨绸缪。交易市场通常会出现一些意想不到的情况，这对你的毅力是一个巨大的挑战。如果意外状况令你措手不及，重压之下，你的头脑往往一片空白。通常你会使用原始的方法来应对这种状况，但这会让你消耗很多能量。比如，你可能会大声尖叫。但这些方法不仅毫无益处，反而会对你的交易造成不利影响。

你可以用头脑风暴法思考可能遇到的任何问题。这些问题可以分为以下六个方面：

（1）**个人紧急情况**。举个例子，我的一位客户面临个人紧急情况，并且在留有大量未平仓头寸的情况下集中精力解决个人问题。当他重回市场时，已经面临财务危机。

（2）**突发性的市场灾难**。1987 年的崩盘危机就是一个例子：谁能预料到标普 500 指数（S&R 500）在一天内会下跌 20%，但事实就摆在眼前。“9 · 11”事件也是一例，事件的发生导致股市长时间关闭。在“超级交易员计划”中，我们请为美国情报机构设计模拟游戏的设计者为我们设计了类似的训练游戏。在这种训练中，我们设计了世贸中心（World Trade Centre）爆炸的情境。当时人们的反应是：“这种情境太不切实际了，根本不可能有这样的事情发生。”但它确实发生了，就在我们实施这种情境训练

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之后的五年内。

（3）**设备和资料问题**。如果你的电脑出故障怎么办呢？如果你的软件出问题，尤其是在你毫不知情时出了问题怎么办？如果你的资料出了一些问题又怎么办？如果你得到的资料和信号是错误的怎么办？如果你的手机或者互联网服务出现问题怎么办？你需要备份以防上述情况出现。正如下面这幅漫画展示的那样，如果你的电脑被盗的话怎么办？



忍者偷了我的电脑

（4）**生活中的重大变动**。这些变动主要包括生育、离婚，或者与相爱的人分手、办公室搬迁或者搬家、自己或者家人生病、自己或者家人过世以及其他任何可能造成心烦意乱的事件，比如诉讼。这些事件通常迟早会发生，你需要好好计划如何应对它们。当然，你可以就此停止交易，但如果未雨绸缪或者提前演练的话，你可能别有一番收获。

（5）**心理和纪律问题**。你应该确保这些问题不会让自己出局。

（6）**经纪人问题**。你期待你的经纪人会有怎样的表现？出现失误时，你打算怎么做？采取蹩脚的补救措施？你的经纪人是否总是质疑你的判断？所有这些问题都是你应当考虑的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





怎样拟订危机下的应急预案

不论是针对以上六类可能发生的问题，还是其他范畴内可能发生的各种问题，你都需要列一个清单。清单上至少应该列出 100 项，如果少于这个数目，那就说明你的清单太短了。

列好清单后，再针对每一种情形找出至少三种应对方法。如果清单上有 100 项问题，说明你需要找到 300 种解决方法。

接下来，你需要在这些解决方法中针对每一个问题找出最有效的方法，并反复演练，直至它成为你的第二天性。这就是危机下应急预案的真正价值所在。你进行全局性演练的次数越多，每日心理训练过程中需要处理的问题就越少。

大多数人往往会忽略交易计划中的这个部分，但它实际上是最重要的。

有时候好事也可能会变成灾难。在我的公司尚小之时，我曾认为，可能发生的最糟事情之一就是突然来了一笔需要花几个月时间完成的大订单，因为我的存货不足。好事变成灾难，这一手准备不是人人都能想到的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

灾难应急预案的心理预演

要想在交易中有最佳表现，你需要清楚地知道自己在所有情况下该做何反应。如果你持有 8 000 股 IBM 股票，但股价突然下跌了 13 个点，你将怎样做？如果你正以五份持仓合同进行标普日内交易，却突然接到医院的电话，告知你的家人刚经历意外事故，伤势严重，你该怎么办？如果发生了重大的股市崩盘，你会怎么做？如果道琼斯指数一天之内上涨了 20%，而你却是空仓，你怎么办？在以上这些情况下，你知道该怎么做吗？

获得最佳表现的关键，在于拥有一套考虑周详的规则，以引导你的行为，并确保你自己能突破任何障碍坚决遵守这些规则。你需要在交易之前制定这些计划，并且制定计划后立即反复演练。

通常来讲，你的大脑能够处理的信息容量只有七大块。尽管如此，人的身体在压力之下会释放肾上腺素到血液中。血液从大脑流向身体的肌肉，其中包括 50% 的含氧血液。你一下子能获得更多能量（如，让你有力气逃跑），但思考能力退化了。大体而言，在压力之下，你往往会回归原始行为，但拥有更多能量。如果你面临的状况是必须从一个捕食者手中逃脱，这是一件好事。但若你面临的情况是必须对市场形势做出快速思考，这种生理反应将是灾难性的。

因此，最佳应对策略是：在紧急状况发生之前，提前在心里进行演练。经过这样的演练，你的潜意识会清楚地知道该怎么办。这样一来，压力便无法成为制约你交易表现的因素。你将自然而然地按照自己的想法行事。

有一位 NPL 教练让我见识了内心演练的力量。他曾是一名世界级自行

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



车选手，为了保持世界排名，他不得不每天在南加州的道路上骑车行进约100英里。从概率上而言，每行进大约5 000英里，就有危险的事情发生，某些灾祸甚至险些让他送命。因此，他认为如果要维持正常寿命，他有两种选择：要么放弃骑车，要么采取一些预防措施。他选择了采取预防措施，即内心演练。

他将自行车骑到野外，然后坐在上面。他花了两个小时，全面设想他可能遇到的每一种灾难。然后，他针对每一种可能的灾难想出了应对之策，并在心里演练了很多次，直到这些应对之策成为他的第二天性。

几个月后，他进行他的日常骑车练习——在拥堵的高速路上飞速前进。当他不经意间朝下看前轮时，突然注意到前轮有一块已变形突出。瞬息之间，轮胎就可能爆炸。说时迟那时快，他想都没想就朝车扶手的方向做了一个空翻，双脚着地，自行车倒在他背上，终于安然脱险。如果他没有这样做，自行车轮胎也许就会爆炸，而且在接下来的数秒内，他很有可能被甩向迎面而来的车辆。

停下来回想时，他才意识到这次空翻是他那天在田野反复演练的一个动作。内心演练救了他一命，也同样可能会救你的命——至少可以拯救你的交易生涯。

请从以下的步骤1做到步骤3，用你的心灵确定你已经做好充分准备，以迎接市场的任何挑战。

◎ 在你开始交易之前，确保你已经制定出一个指导交易的计划：你何时出场，结束一笔交易？你将何时进行获利回吐？什么因素将导致你从计划中分散注意力？

◎ 一旦拟订了计划，你需要用头脑风暴以确定可能导致你的计划或者生活出现问题的任何因素。这并不是一种病态行为。相反，你可以把它看做防止问题出现的一次创造性挑战。

◎ 为可能出错的任何事情，拟订一份行动计划。内心反复演练这份计划，直至它成为你的第二天性。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易系统之外的其他系统

每一项业务都包括许多系统。所谓系统是指帮助经营业务的人们自动意识到应该如何行动。举例来讲，一家快餐店拥有多个系统帮助员工招呼客人，并为他们提供快速服务。此外，快餐店还拥有一些其他系统，用于准备食物、清洁处理、管理现金流（cash flow）、应对危机，等等。你的交易业务也需要一些类似的系统。

现金流

在这些系统中，最重要的部分与现金流和预算编制有关。为经营你的事业，需要支付多少成本呢？每月的设备成本是多少？每月的网络成本是多少？搜集数据和资料的成本是多少？自我教育的花费有多少？订阅报纸杂志的费用是多少？你每月的固定开销是多少？你研究交易的时间和可能拿到的薪水又是多少？

所有这些问题都能帮助你了解每月需要赚多少钱才能保持赢利。作为一名交易员，你的时薪是多少？你的收入是否低于最低标准？你的工资是多少？你需要在你的交易计划中，以一种详尽的方式回答以上所有问题（至少需要进行周密的计划）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





客户关系

如果准备代客理财，你需要赢得客户。你需要以某种方式营销你的事业。你如何合法地使人们知道，你可以为他们做些什么？你应该为此制定一项周详的计划，或者至少将其纳入你的交易计划。

接下来，你需要了解怎样才能使你的客户保持愉快的心情。你如何应对那些定期电话咨询交易情况的客户？这可能会分散你的注意力。为使客户尽量少给你打电话，你会采取哪些措施？例如，你可以考虑每周或者每月为客户提供一份简讯。

你将如何向他们报告结果？如果交易结果不佳，你准备怎么处理？当你表现出色，客户很兴奋并希望你能继续保持的时候，你又将如何处理？



处理客户的定期来电

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后勤事务管理

下一步涉及的问题是你的后勤事务。你将怎样与客户保持联系？你将怎样把报表发给他们？你如何追踪自己的交易表现，尤其是如果你正在管理许多个人客户？你将如何记账？这些仅仅是你后勤管理方面需要回答的部分问题。你需要为此拟订计划。

数据管理

你将如何管理你的数据？如果数据有误该怎么办？如果你在交易过程中出现失误该怎么办？

你将如何处理检测数据？你的历史检测数据足以帮助你做出决策吗？举个例子，如果你检测 30 年的标普 500 指数的数据，你测试的是今天的标普 500 指数还是测试年份里所有的标普 500 指数？

你的数据能够解释分拆合并、股息发放和任何其他调整吗？

如果从事货币交易，你是否拥有 24 小时完整的数据？数据能追溯到什么时候？如果从事期货交易，你是否拥有连续合约？

如果你正在检测的数据有误，甚至出现更糟的情况——你正在交易的数据有误，你的应对计划是什么？

研究

对于正在持续进行的研究，你秉持的信念是什么？查看你满意的系统，并确定它们在六种市场环境中将会有怎样的表现。你是否拥有适用于任何市场的系统？如果没有，你是否计划拟订这些系统？在什么情况下你会持币待购？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





运作

你将怎样经营你的事业？在你的事业中，哪些设备是必要的？你如何确保所有事情都顺利进行？你是否有其他的职责？如果有，你将如何使之与你的事业运作相互协调？如果在你事业的任何方面有关键环节出现问题，你会怎么做？在你的事业经营计划的运作环节，你有许多问题需要回答，以上这些问题只是其中一小部分。



组织和管理

你将为经营的事业，选择何种类型的组织形式？独资经营？股份有限公司？还是作为一个普通合伙人，与某家公司进行有限合作？在下一年的纳税申报表中，你是否选择使用交易员身份？这将如何运作？

除此之外，你打算全靠自己一个人还是准备聘请员工？单凭你自己很难通过交易创造无限财富，因为你会分身乏术。当然，如果能自己设计一个交易系统，让员工为你操作，那就另当别论了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易类型

20世纪90年代初，我和汤姆·巴索（《市场奇才》一书中提到了他）举办了大约15场讲习班。我们曾在共餐时畅所欲言，而且我还在每月的快报中两度采访他。在此期间，汤姆不止一次地说道："我首先是一个商人，其次才是一个交易员。"如经商般务实的态度想来就是汤姆的制胜法宝，接下来，我将对此做更具体的探讨，因为经商的法则同样适用于交易。

20世纪90年代末，我和罗伯特·清崎举办了几次"无限财务讲习班"，我对他的想法再熟悉不过了。罗伯特·清崎和莎伦·莱希特在《富爸爸财务自由之路》[⊖]一书中对四类人进行了探讨。这四类人是按现金流模式划分的。左侧象限的人为钱而工作，代表雇员和自雇人士；右侧象限的人能让钱为他们工作，代表企业主和投资者。四大象限的说法非常生动，完全可以用于划分交易员类型。最成功的交易员位于右侧象限。

雇员型交易员按系统指令行事

如果你从事某项交易工作，并因此赚取薪水，那你就属于雇员型交易员。尽管屡屡提及"系统"一词，清崎并未在书中对系统进行真正的定义。不过，清崎列出了多种系统类型。例如，海军陆战队拥有一套系统，能保证

⊖ Robert T. Kiyosaki and Sharon L. Lechter, *The Cashflow Quadrant: Rich Dad's Guide to Financial Freedom*, Warner Books, New York, 1998.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



他们在死亡人数最少的情况下达成目标。如果不按这套系统行事，战士们就会阵亡。每个门店都遵循数百个系统行事，这正是麦当劳取得成功的秘诀。如果不按系统规定工作，结果就只能是门店倒闭或者员工被炒。

因此，要记住雇员型交易员按系统指令行事，但他们并不一定了解系统。我认为，这一点正是他们不一定能成为超级交易员的关键原因。



雇员型交易员按系统指令行事

银行交易员、企业交易员、部分共同基金经理，甚至包括拥有一份本职工作但恰恰在某个时刻参与交易的人都属于雇员型交易员。雇员型交易员的激励机制是稳定和较好的福利。一个顶级银行交易员可能为银行创造 5 000 万美元的收益，但获得收益的不是他本人，而是银行。此类交易员只能拿到稳定的工资，如果表现出色，也许还能获得一定的奖金。

雇员型交易员占据着某个职位，拿到手的是税后的薪水。他们工作的主要动机是为了拿工资。他们希望通过提高工作成果获得加薪的机会，但他们主要的思维模式是：只要干活，就能拿工资。对他们而言，稳定赚工资、赢福利比钱的多少本身更为重要。

我曾经考虑过和纽约某大型银行的外汇交易员一起工作。财务主管的几句话让我醍醐灌顶，他说："我不希望任何一个交易员的投资回报率超过 20%。如果回报率超过 20%，就意味着亏损也可能超过 20%，而且，他们会希望得到巨额的奖金，赚到的钱比我还多。"虽然这位财务主管是该银行的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

重要人物，但他仍然是一位雇员，也摆脱不了雇员的心态。

根据经验，在和我共事过的交易员中，最差劲的通常都是雇员型交易员。他们对交易的了解最少，一般交易的水平也相当差。此外，那些拥有雇员心态并从事某项全职工作（上了保险，也享有福利）的人，从事交易事业时往往也表现糟糕。例如，大多数人认为股票经纪人就是交易员。但是，股票交易员只是雇员，靠卖股票赚钱，从而获得报酬。不过，考虑到经纪人收取佣金，他们应该属于自雇人士（下一种类型）。

雇员型交易员交易时往往会受雇员心态的影响。他们希望听到别人告诉自己该买哪些股票、大盘未来走势如何。他们习惯于接受命令，生怕犯下错误。例如，雇员型交易员一般每天都会在交易室里举行会议，被告知一天的任务。此外，即便找不到好的投资标的，他们仍会被告知必须交易，因为交易就是他们的工作。这就是雇员心态，这种心态无法带来好的交易结果。

自雇型交易员自身就是系统

自雇型交易员是指那些辞去原有工作转而独立进行交易的人。这些交易员不希望依靠别人。他们希望通过自己的努力赢得财富，希望控制局面、独当一面。和我共事过的大多数交易员都抱有与此类似的交易心态。

自雇型交易员通常都是完美主义者。所有一切都必须滴水不漏，绝不退而求其次。因此，他们需要一套完美的交易系统，而且永远都在追求卓越。他们还可能进行相机抉择的交易，因为机械性的交易系统不如自己高明。

通常来说，大多数自雇型交易员都在寻找完全的控制权，希望得到举世无双的“圣杯”交易系统，毫无差错地预测市场顶部和底部，但结果往往并不成功。不过，如果能掌握期望值、风险价值系数及头寸调整策略等交易原则，自雇型交易员有机会大获成功。

成功的交易员通常清楚地知道，自己手中的钱很有限，因此要代客户理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



财。这时，除了交易系统外，还要掌握许多其他的系统。自雇型交易员往往坚持亲力亲为，但随后会因为时间和所知的限制而陷入沮丧。其结果通常是失败。大多数矢志成为专业基金经理的人都抱有自雇型交易员的心态。

你是否属于雇员型或自雇型交易员？他人对你有何建议？这些人自己是否也属于这两种类型？接下来，让我们看看右侧象限中的两种交易员类型。



企业主交易员拥有并开发系统

企业主交易员通常会将交易事业视做一组系统，他们尽其所能提高系统的自动化程度，训练其他人来操作系统。人无完人，系统也是一样，而且系统不可能完全自动化。但是，你可以开发出让自己享有自由的系统。

看看以下两个系统。我所见过的企业主交易员全部都是系统交易员。所有一切都是电脑操作。数据输入后，经过计算机处理，然后计算机发送命令自动执行。此类交易员总是在寻找让一切自动化的方法。如果某项工作是重复性的，他们会将其程序化，消除人工操作的必要性。这样一来，企业主交易员可以把业务交给其他人，自己去做其他事情。此类交易员相信，交易系统是由自己开发的，因此必将发挥作用。这些系统可能并不完美，无法带来巨额回报，但能在既定的参数范围内工作。此外，企业主交易员还利用系统吸引新的资金，处理客户关系，管理后勤事务，并推进系统研发工作。就算某个员工离职，他们也能培训其他人来接手工作。

成为企业主交易员必须经历以下步骤。首先，要能够开发或购买运营业务所需的所有系统。例如，企业主必须明白头寸调整策略是交易业务的关键组成部分，并通过一个系统来管理业务。他还必须通过系统来管理研发、数据、后勤、办公室账目，以及其他相关的人——本书中提及的所有要素。

一旦系统到位，企业主交易员必须聘用雇员来运营系统。这需要良好的领导才能。企业所有人将拥有系统，并聘用优秀的人才来运营系统。因此，企业主交易员最终无须亲自上阵就能让企业带来利润。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

投资型交易员投资系统

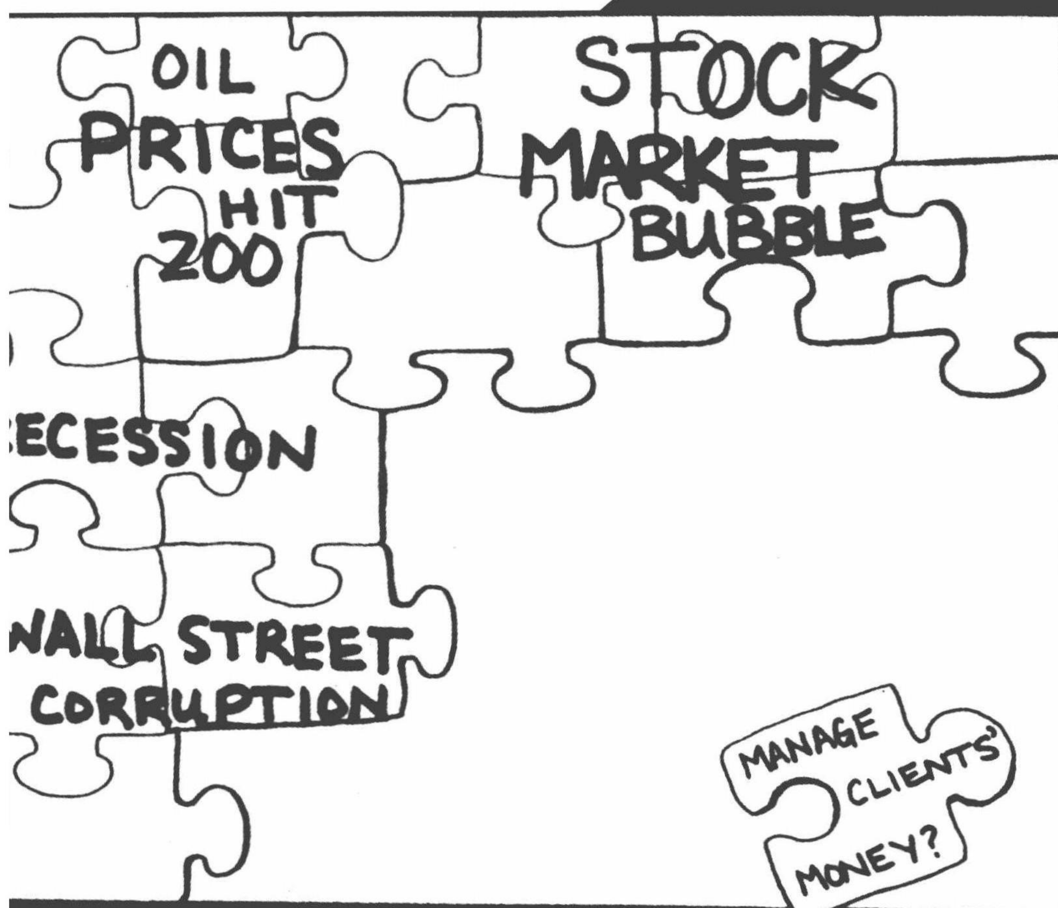
投资型交易员只需投资于某些系统就能获得丰厚的回报，无须耗费其他的时间和精力。例如，我在《通向财务自由之路》一书中提到了沃伦·巴菲特的投资法则。巴菲特的一项重要投资法则就是投资于拥有出色系统的企业，其系统能在企业主的权益基础上带来高回报率。一旦找到此类企业，就无须再费心了。投资会让钱生钱、利滚利。投资型交易员懂得让金钱为他们工作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三部分

开发交易系统



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开发一个适合自己的交易系统

杰克·施瓦格在《市场奇才》系列的头两本书中得出了一个主要结论，即所有出色的交易员都会开发适合自己的交易系统。我认为这就是成功的秘诀之一。以下是在开发一套适合自己的系统时可能需要考虑到的几个标准。



系统如衣裤，适合自己的才是最好的

（1）你必须知道自己是什么样的人。如果不了解自己，开发适合自己的系统从何谈起？

（2）一旦知道自己是谁，就能确定自己的目标，并设计一个符合这些目

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



标的系统。

（3）你对总体市场有哪些看法，你的系统需要在多大程度上与这些看法契合？例如，如果你认为美元将在未来 5 ～ 10 年内崩溃，这种想法将对你的系统开发产生怎样的影响？如果你认为当前处于长期熊市，这种想法会怎样影响你对交易系统的看法？如何在对总体市场判断错误的情况下保证交易结果出众？

（4）交易的对象其实就是你对市场的看法，所以了解这些看法至关重要。你对市场有哪些具体看法？这些看法如何为你带来交易优势？基于以上标准，你可以设计一套适合自己的具体交易系统。

例如，假设你认为市场实际上并不是随机波动的，因为某些大趋势并不符合你对随机市场波动走势预测的趋势。你可能认为在市场赚钱的最佳方法是找到并利用这些趋势。基于这些基本想法，你认为自己是否可以做到以下几点：

- 你能做到买入人气冷清的股票，逆他人之道而行吗？可能做不到，因为这不符合你认为可以赋予自己优势的想法。
- 你能做到低买高卖吗？可能做不到，因为这是一种与众不同的套路。

我还可以列出一大堆可能令你无法接受的做法和例子，因为它们都不符合你的想法。我希望现在你已经对这一观点有所了解。你必须确立能给予自己优势的市场看法，因为只有在符合自己想法的前提下，交易才能顺利进行。

（5）接下来，你必须了解组成一个交易系统的各个部分，以及自己对这些组成部分的看法。例如，你对系统设置、建仓、止损、获利回吐及头寸调整策略有何看法？我必须再次强调，只有符合自己的想法，交易才能顺利进行。例如，假设你想要捕捉趋势但同时奉行严格的止损理念。这意味着你很可能频繁进出市场，而且总是扑空，然而一旦捕捉到了某个重大趋势，你的总体回报将较最初的风险高出数倍。

（6）我认为交易系统的特点在于收益风险倍数的分布。R 代表某项交易基准风险，R 倍数以基准风险的比率表现利润或损失。后文将对此进行更为详细的介绍。收益风险倍数交易的分布结果会显示出均值和标准差，从而使

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易变得更加简单。因此，你必须确定一个系统，它必须拥有何种均值和变量，以判定该系统是否适合自己。

（7）此外，你还必须自问："交易系统必须符合其他哪些条件，才能让我顺心地交易？"尽管我能就此提出大量的建议，但这说到底还是视个人需求而定，而且这是开发交易系统过程的重大步骤。以下列出了一些条件，仅供参考：

- 这个交易系统是否与我的想法相符？
- 我是否真正掌握了系统的运作方式？
- 我是否了解该系统在不同市场类型下的运作方式？
- 我是否相信系统的初步测试结果？
- 我是否对系统的操作感到满意？是否对该系统能让自己按时无误、方便快捷地完成交易满怀信心？

（8）你还必须自问："我该如何通过头寸调整策略实现目标？在系统既有的风险倍数分布条件下，我实现目标的可能性有多大？"如果你有准确的风险倍数作为参考，以上问题就可以通过模拟交易得到解答。

最后，你必须自问，你愿意为确保交易系统符合上述所有条件、能帮助你顺利完成交易付出哪些努力？如果交易系统不太符合部分条件，你会如何改善？你会对某些条件做出改动吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易理念

交易员的类型多种多样，区分方法之一就是看他们的交易理念。某些交易理念是完全相反的（如趋势追踪和波段操作），但只要对此信心满满，并秉持低风险操作的理念，你就可以采用任何一种交易理念。

◎ **趋势追踪。** 趋势追踪的基本套路是在股票明显上行时买入，停止上行时卖出；相反，在股票明显下行时卖空，停止下行时轧平空头头寸。执行这种理念的关键是如何对入场和离场时间进行界定，保证交易的风险较低。

◎ **市场基本面分析。** 这种理念基于经济学中的供需理论。你必须分析市场，找到存在需求的标的，并将其买入（理想状态是在需求出现前夕买入）；如果认为价格已经够高，需求可能下降，就进行抛售。你可能会假设，如果供应较少，需求将会增加，从而带动市场波动，但事实未必总是如此。以美国珍邮为例，有种19世纪的邮票发行量非常少，目前存留的不足100张，但是这些邮票的需求量并不大，因此其价格相当合理。但是，只要有50名收藏家愿意出价10万美元买入这种邮票，它的价格可能至少会涨10倍。

◎ **价值交易。** 价值交易的套路是买入被低估的股票，假定市场总有一天会赋予其相称的价值。为股票估值的方法可能成千上万，其中某些方法的作用更为明显。如果决定进行价值投资，你需要做的工作就是找到一种更有效的估值方法。

◎ **波段交易。** 某些投资工具，如股票、大宗商品和外汇都呈现出特定的波段特征。波段交易的套路是，无论进行何种投资，都在价格触及、穿越或接近较

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

低区间时买入，在价格触及、穿越或接近较高区间时卖出。波段交易的关键是掌握发现有效波段的方法。

◎ 季节性趋势。了解季节性趋势的真正关键可能是所有一切发现都必须以基本面为其存在提供依据。你总能通过电脑发现一些毫无意义的相互关系。例如，假设你在 3 月的最后一周买入了代码为 XYZ 的股票，原因是在过去的 20 年中，该股票有 18 年都在未来三个交易日上涨。这很可能只是统计上的偶然结果。你需要找到以下的具体凭证，如股市往往在 11 月至次年 5 月期间上涨，因为养老金通常都是在这段期间流入市场。

◎ 价差交易。价差交易一般属于专业交易员涉及的范畴，这些交易员能建立波动空间较大但风险较低的多头及空头头寸。例如，你可以买入一份 12 月期权合约，并卖出 3 月期权合约，也可以买入某种货币，卖出另一种货币。对于专业交易员而言，这种交易较为常见，他们能以较低成本进行大规模交易。

◎ 套利交易（主要是专业交易员从事）。套利交易的套路是从某个消息或决定中找到能给自己带来巨额收益的机会。例如，在允许进行外汇交易之前，我的一位客户发现自己能在伦敦用英镑买入白糖，也可以在纽约用美元进行交易。后来，他开始利用美元和英镑的关系在两个市场进行交易，而且当时只有他这么做。据他称，当年只要有人愿意交易白糖，他就可以赚差价。当然，人们开始逐渐明白其中的蹊跷，这种情况没有持续太久。但是他表示，在这种套利方法被发现之前，赚钱易如反掌。套利的关键在于找到漏洞及利用漏洞的方法。

◎ 跨市场分析。在这种情况下，我们假设某种大宗商品的价格同时受其他多种大宗商品走势的影响，而并不是少数几个简单关系的体现。因此，金价可能受石油、银价、美元及其他多种货币走势的影响，这些关系又随着时间的推移而发生改变。因此，这一投资理念的关键是同时对多种数据进行分析，找到其中真实存在的关系。当然，这也只能让你掌握到此时此刻市场间的相互关系，要通过这些相互关系获利，还必须同时运用关键的低风险操作理念。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎ 不可抗力。不可抗力涉及多种次级理念，包括人类情感的波动、可能影响人类行为的具体时间，及冥冥中生成的神秘宇宙数学指令。只要合乎需求，并能辅以市场的低风险操作技巧，任何理念都能为你所用。

上述所有理念都为交易系统设置的逻辑做出诠释，而交易系统设置可能正是投资者在市场中苦苦寻觅的方向。系统设置仅仅是交易的一小部分，但鉴于人们普遍认为正确投资至关重要，本书才将上述理念一一归类，以供参考。交易风格实际上就是按系统设置来命名的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

系统设置并不像你想象的那么重要

刚当上交易员教练时，我发现很多人谈及交易系统时，所指的其实是系统设置。对于一个完整的交易系统而言，系统设置仅代表很小的组成部分，但人们仍然认为交易系统就是指系统设置状况。

如果单看某只股票的设置，你很可能认为该股票即将上扬，但只有自始至终奉行头寸调整策略，并把握好收益风险比，才能真正在交易过程中创造巨大的收益。

让我们看一看最出名的一套交易系统：威廉·欧奈尔的CANSLIM系统[⊖]。什么是CANSLIM系统？ CANSLIM由七个英文首字母组成，其含义分别是：

C：Current quarterly earnings 当前的季度利润

A：Annual earnings increases 年利润增幅

N：New product, new management 新产品，新管理层

S：Supply and demand 供需关系

L：Leader or laggard 行业领军企业还是落后企业

I：Institutional sponsorship 背后是否有强大的机构庄家

M：Market direction 市场方向

⊖ CANSLIM系统的具体方法参见威廉·欧奈尔《笑傲股市》第4版，该书已由机械工业出版社出版。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



谈及 CANSLIM 系统时，大多数人都会针对每个字母的具体含义进行详细讨论，但在我看来，对于系统的成败而言，CANSLIM 设置起到的作用最微不足道。

以下对你可能想要考虑的一些设置进行了简单介绍。

- **试探无效设置**。当市场需要试探某些区域时，试探无效设置就会生效。例如，海龟交易实验室曾经以突破 20 日移动均线作为入场信号，因此 20 日高点被设置为试探区域，如果市场试探这一水平后未能延续涨势，就可以称之为一个无效的试探设置。
- **峰位逆转设置**。此时价格会呈现抛物线走势，先触及新高，再转而下行。这种设置通常代表价格走势强劲逆转的起点。
- **回撤设置（趋势追踪者通常会用到这一设置）**。此时，市场呈现出某种明显的趋势（设置的第一部分），随后走势短时间内出现逆转（设置的第二部分）。不过，在经历回撤后，市场恢复到最初的走势。
- **时间设置**。此时你认为某些波动发生在特定期间，是由某种神秘的自然力量所致。在这种情况下，设置生效的具体时间可视为一种设置。
- **价格数据顺序设置**。前文关于回撤设置的描述就是此类设置的例子之一，不过价格数据顺序设置包括许多不同的类型。
- **基本面数据设置**。例如，某位分析师可能得出结论，认为市场对某种大宗商品的需求尚未得到完全的释放。需求通常意味着价格可能上涨，因此需求上升的判断可视为一种设置。
- **数量数据设置**。以阿姆氏指标为例，该指标涉及数量数据，可视为一种系统设置。
- **成分股数据设置**。如果从事指数交易，如标普 500 指数，你可以通过关注某些个股的走势获得重要信息，预知市场波动。这就是一种成分股数据设置。
- **波动性设置**。如果波动性大幅收缩，往往预示市场行情尚在酝酿之中。
- **波动性突破**。如果波动性突然扩大，通常预示着当前行情的终结或新一轮行情的启动，且新行情的方向与当前相反。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

- **企业基本面设置。**价值投资者会运用多种方法判断某只股票是否被低估，并买入被低估的股票。沃伦·巴菲特在买入股票前，会对每只股票对应的企业基本面进行评估。这些都可视为企业基本面设置。
- **超买或超卖设置。**如果市场短线处于超买水平，波段交易者有时能捕捉到高收益风险比的短线做空机会。同样，如果市场处于超卖水平，波段交易者往往能捕捉到高收益风险比的短线做多机会。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

入 场 策 略

我和汤姆·巴索之前在交易系统讲习班授课，但只强调心理因素、离场策略和头寸调整策略的重要性。有一天，一个学生问道：“我估计就算随机入场也可以赚钱。”当时，我和汤姆都没有考虑过这个问题，但他回家后结合随机入场系统对自己的离场和头寸调整策略进行了测试，结果证明，即便随机入场仍然能够赚钱。

得知这个结果后，我决定通过自己的系统来进行证明。我针对 10 个大宗商品品种设计了一个跨越 10 年（1983 ～ 1992 年）的交易系统。10 年期间，我一直持有所有 10 个品种的头寸。每次离场时，我都立即通过投掷硬币随机决定再次入场时该持有空头还是多头头寸。我将离场点位设置在 20 天真实波动幅度均值（ATR）三倍的水平，每个头寸的风险水平相当于 100 万美元账户的 1%。我必须在市场中设置一个 100 万美元的账户，才能确保自己一直持有这 10 个头寸，每个头寸还额外支付了 100 美元的滑移价差和佣金。这表明，使用随机入场策略必须支付高昂的成本。

奉行随机入场策略意味着你放弃了设置特定入场点位所能带来的所有优势。在这种情况下，赚钱的唯一途径就是偶尔捕捉到一波强劲的趋势，并确保亏损额控制在一定水平。此外，你还必须执行适当的头寸调整策略。

我得出的结果和汤姆一样：这种方法能带来持续的收益。不过，收益并不多，而且你必须渡过大规模亏损的难关。但总体而言，10 年间我的确获得了收益。

为什么人们总是一味关注入场问题？我曾经在讨论系统设置时提及这个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

话题。人们都被洗脑，相信投资或交易成功的唯一秘诀就是选对个股。但这绝非事实！

我 16 岁时买入了第一只股票。根据《财富》杂志《1961 年年度报告》中的分析，这只股票是此前一年每股收益增幅最大的股票。也就是说，我在做入场决定时进行了一些研究，但并没有设置特定的入场策略。当时我以 800 美元买入了 100 股。这就是我入场时的情况。随后，我眼睁睁地看着这只股票飙升至 20 美元，然后又回到原地。最后股价竟然跌至 0 美元！我相信很多人都有过类似的经历。



人们都被洗脑，相信投资成功的唯一秘诀就是选对个股

你可能会说我选错了股票。我本可以在微软或伯克希尔－哈撒韦公司起步阶段买入其股票，用我的 800 美元赚取巨额收益。正是因为盲信选对个股就能保证成功，我基本上忽略了现在教授给人们的所有重要规则。我本应该设置 25% 的移动止损点，这样一来，我的初始风险敞口仅为 200 美元（25% 的跌幅）。如果设置了 25% 的移动止损点，股价涨至 20 美元后，我应该在 15 美元处离场。也就是说，我本可以赚取 700 美元，收益风险倍数为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3.5R。我并没有选错股票，只是没有掌握赚钱的规则。

我想再强调一遍：成功并不取决于选对个股。到 2009 年，道琼斯工业指数最初的 30 只成分股中只有通用电气岿然不动。许多成分股被剔出道指，还有一些公司走向破产，或被其他公司兼并，也就是说，大多数股票都将走向负面的结局。选对个股并坚定不移地持有选中的股票并不是成功的秘诀所在，除非你非常幸运。

不过，如果许多人都抱有上述偏见。他们踌躇满志地精选个股，并试图发掘买入个股的时机。对选股感兴趣的读者可以参考《通向财务自由之路》第 2 版第 9 章，书中对选股进行了充分、详尽的介绍。

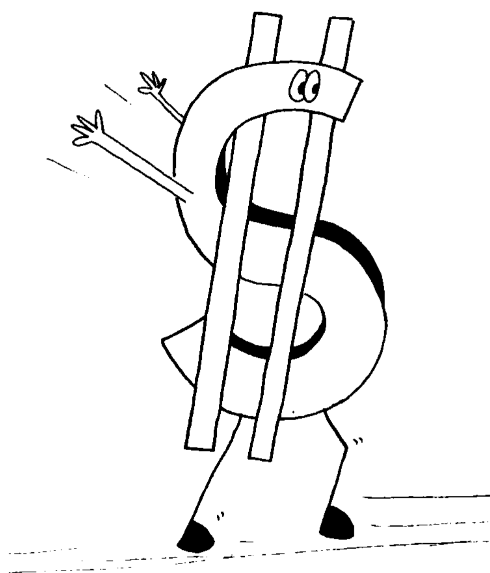
我之所以提到通道突破、移动均线、价格形态识别、市场预测、波动性突破、摆荡指标等术语，是因为这些年来人们开发了大量的入场信号指标，但关键在于确保自己相信入场并非交易的最重要环节，因为事实的确如此。如前文所述，随机入场也能赚钱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

选股神话的起源

鉴于大多数人都认为选股是赚钱的关键，我就和大家一起为选股神话追根溯源，这个源泉就是共同基金。

按照规定，共同基金的资金必须满仓投资，而且，共同基金的任务不是赚钱而是强于大盘，尽管大多数做不到这一点。共同基金的表现无法强于大盘的原因是，它们一般只投资基准指数（如标普 500 指数），收取佣金帮你管钱。



让利润奔跑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如果不得不满仓投资，你可能无法真正实行头寸调整策略或适当地控制风险。无论任何时候，即使是头寸调整方法之一的资产配置也仅局限于决定投资何种资产。

此外，共同基金收费不是与表现挂钩，而是与其资产管理规模挂钩。换言之，只要把钱放在共同基金，它们就要收费。

如果市场上扬，大多数基金都能获利，大多数人也会因分得一杯羹而沾沾自喜。基金经理们会上电视节目，大肆宣扬他们看好的股票。

然而，如果市场下挫，大多数基金都会亏损。

为确保自己可以实实在在地交易，超级交易员往往会脱离共同基金，成为对冲基金经理。大多数人对此并不理解。对冲基金经理的工作几乎和选股毫无关系，他们关注的是及时止损、让利润奔跑及实行适当的头寸调整策略。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

随机入场的情况下如何提高收益

对于波段和短线交易者而言，超买和超卖标准是非常理想的系统设置。连续五个交易日下挫就是一个比较可靠的超卖信号。如果大盘或某只股票已经连续五个交易日下挫，就预示着应该会出现向上的回调。不过，理想的入场时机是出现了一些符合期望的波动走势，并能设置一个收益风险比较高的交易。如果股价创出新高（如果连续三天触及新高则更为可靠），你可以将止损位设置在波段低点。这个点位就是你的初始风险，或称 1R。

艾什顿·道金斯和拉里·康纳斯[⊖]发现，连续五个交易日收盘下跌的股票随后一周的表现会比基准指数高出 0.63%，表明此时设置入场具备一定的优势。如果股票价格高于 200 日移动均线，结果会更理想。当然，前提是没有设置止损位；如果设置止损位，这些股票会失去很大一部分优势。但如果你将目标价位定在股价连续五天下跌之前的高点呢？

如图 3-1 所示，可以在 61.60 美元的收盘点位入场，和前一交易日的盘中低点相比，初步风险约为 90 美分。潜在的目标价位是七个交易日前的高点 67 美元。也就是说，潜在的收益是 5.4 美元。因此得出收益风险比为 6 ： 1。即便股价仅仅触及 64 美元，并自此遭遇一定程度的阻力，收益风险

⊖ Ashton Dorkins and Larry Connors, stockedu.info/education/stockup.pdf.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



比仍然达到 2.67 ： 1。

由此可见，这一股票的表现不仅可能超出基准指数，而且其收益风险比可能达到 6 ： 1。这就是我所说的随机入场情况下的改进。

后面还将把这种方法引入到离场策略中。具体参见后面的内容。

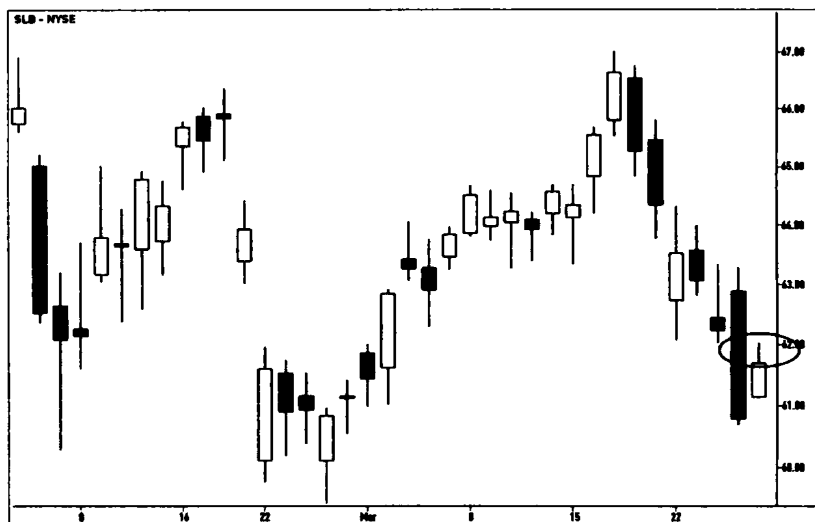


图 3-1 连续六个交易日下挫后入场

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

离场是赚钱的关键

如前文所述，我已经证明随机入场也能赚钱。奉行随机入场策略意味着你放弃了设置特定入场点位所能带来的所有优势。在这种情况下，赚钱的唯一途径就是偶尔捕捉到一波强劲的趋势，并确保亏损额控制在一定水平。此外，你还必须执行适当的头寸调整策略。

离场策略能如何帮助你捕捉强劲趋势呢？在随机入场系统中，离场后再次入场会损失 100 美元的滑移价差和佣金。因此，你肯定希望自己初始离场参数的规模够大，以确保自己不至于频繁离场。同时，你肯定不希望自己押错了方向，从而蒙受巨额亏损。所以，要让随机入场系统发挥作用，初始止损参数的规模必须较大，以确保你能在市场出现随机噪声波动或者横盘整理时不致离场。我选择将离场点位设置在 20 天 ATR 3 倍的水平。

我崇尚简单至上，所以设置止损离场点位和获利回吐离场点位的方法非常类似。我参照收盘价追踪 20 天 ATR 3 倍的点位。因此，如果价格走势符合预期，追踪离场点位亦会如此；如果波动性收缩，离场点位的走势也切合我的心意。无论如何，这一离场设置都对我有利。

有了这种离场策略，我可以在市场盘整期间长期坚守，而不致离场。如果押错了方向，我可以迅速割肉止损，并满怀希望地顺势建仓。如果足够幸运、一押即中，止损设置能保证我长时间持有。一切都如此简单。这种简单的离场策略能保证随机交易系统遵从交易的黄金法则（即及时止损，让利润奔跑），并保证投资者总体上能够赚钱。

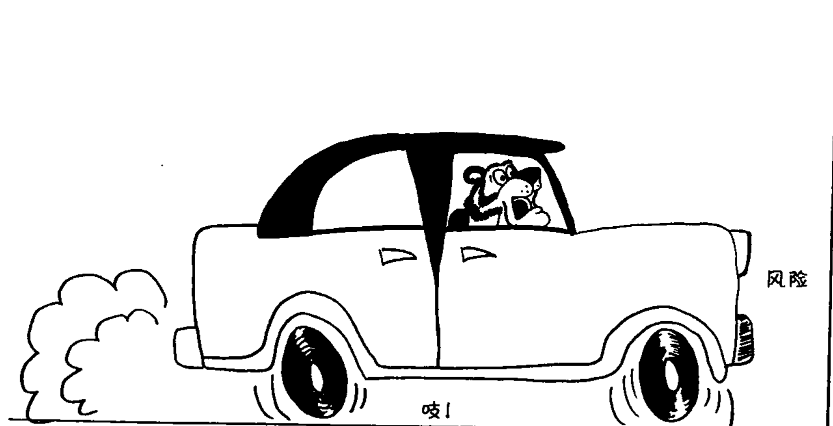
你需要了解的第一种离场设置是止损离场设置。止损离场设置决定了你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



承受的初始风险，即 1R。

实际操作中存在两种初始离场设置，即狭窄型（1R 很小，就像前文提到的 SLB 交易中 46 美分的风险）和宽泛型（1R 较大，如随机入场系统设置的 3 倍 ATR）。两种离场设置各有优势。宽泛型离场设置能保证你长期坚守在市场，以确保系统能够发挥作用。因此，如果认为自己方向正确，并希望坚守较长时间，你更可能选择宽泛型离场设置。3 倍 ATR 及 25% 回撤离场设置都属于宽泛型离场设置，这种设置适用于股票交易。如果你想买入并尽可能长期持有股票，可以直接将离场点位设置在 25% 追踪止损点，并在股价触及新高后将点位上调。[⊖]



狭窄型止损设置的 R 值很小

另一种类型的初始离场是指狭窄型设置，此时的 1R 非常小。如果认为自己方向正确，并希望坚守较长时间，一般不会选择这种离场设置，因为这种设置意味着频频离场。你通常会在交易噪声中触及止损位，并在一两天内离场。不过，如果你希望获得高风险倍数的收益，并愿意进行短线交易，狭窄型初始离场设置可能比较符合你的口味。

⊖ 这种方法在波动性较小的牛市效果较佳，但不适用于波动性较大的熊市。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让我们举例说明。假设你在某只股票强势突破盘整形态时以每股 50 美元的价格买入。如果入场点位在盘整水平下方，如 45 美元，你的选择可能较为正确，但如果股价上涨 10 美元，你的收益风险倍数可能仅为两倍，即 2R。

假设你将离场点位设置在 49 美元。如果走势较为强劲，股价可能持续波动，而你也不会离场。此外，如果股价上涨 10 美元，那么你获得的收益风险比为 10R，即收益为初始风险的 10 倍。实际上，你可能会连续离场三次，每次损失 1R，然后才赚得 10R 的收益。你的押注成功率仅为 25%，但总收益达到 7R。

你可能在想，是的，你赚了 7R，而初始风险却很小。这表明头寸调整策略发挥了作用。如果每笔交易的风险为总账户的 1% 会怎样？在这种情况下，如果赚得 7R，就表明无论每个投资品种的风险是大是小，总体回报率都会达到约 7%。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

初始止损点之外的离场策略

为交易系统设计离场点位时要考虑的一个关键问题是离场背后的真正目的。总的来说，选择离场的目的可能有以下五个：

- 割肉离场，但降低初始风险
- 确保收益最大化
- 防止自己回吐过多的收益
- 至少将收益风险比维持在 1 ：1
- 心理原因

我将选择一个特定目标进行详细阐述，并就如何利用离场设置实现这一目标进行介绍，而不打算对上述五个目标一一进行赘述。假设你的目标是尽可能长时间地追随某一趋势，但同时又希望设置宽泛型离场点位，以确保自己入场后不会频繁换手；你希望赋予头寸足够的波动空间，即实现“上不封顶”；还希望在实现 4R 的收益目标后最大化地锁定获利。请注意这些目标与特定市场观念之间的契合度有多高。你的目标必须绝对遵从你对市场的看法，否则交易便无从谈起。

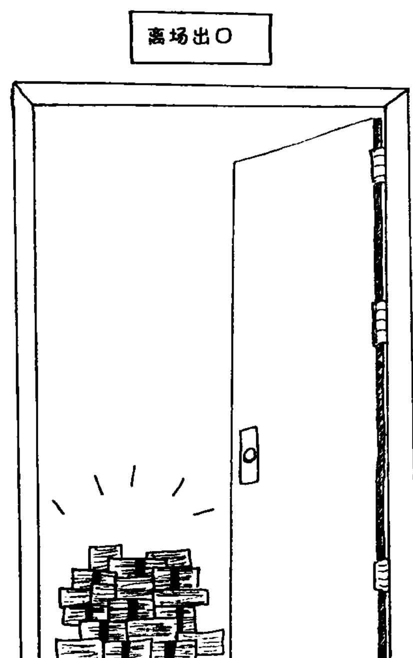
要实现第一个目标，你必须设置宽泛型离场点位。正如前文在随机入场体系中提到的一样，假设你将离场点位设置在最近 20 个交易日 ATR 的 3 倍。这一离场设置赋予了足够的空间，能确保你不受市场随机噪声干扰而解除头寸。

你的第二个目标是上不封顶。同样，你只需要将离场点位设置在 3 倍

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

ATR 的水平。这样一来，每次股价触及新高，你的离场点位也会相应上调。

第三个目标，获得 4R 的收益后，你不希望回吐太多的收益。非常简单，你可以通过将离场点位从 3 倍 ATR 收窄至 1.6 倍 ATR 实现这一目标。此时，最糟糕的情况是市场立即回落，你也应声离场。不过，这样一来你最新的止损点位仅为 0.5R，如果迅速抽身，你仍然能获得约 3.5R 的收益。当然，市场可能继续上扬，你也有可能获得 10R 以上的收益。



某些离场设置能助你实现收益最大化

这些离场设置都很简单，它们仅仅源自我对止损点类型的思考，而你可能希望通过这些止损点的设置实现前文提到的目标。这些设置没有经过测试，因此还可以进一步优化。这些设置通俗易懂，逻辑分明，的确能帮助你实现目标。简单的就是最好的。

请注意，还有其他三种不同的离场设置，但任何时候都只有一个离场点位最有效，即最接近市场价格的那一个。

若想掌握交易系统的离场设置，就必须了解可用的离场设置类型有哪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



些。请注意，每个离场设置都是交易系统的一部分，只要掌握了交易系统的运作方式，就会发现设置离场点位再简单不过。

请记住，设计交易系统的真实目的是开发出适用于一两种市场类型的系统。做到这一点并不难。正如本书所言，大多数人常犯的错误是试图在多种市场类型中套用某一个系统。这无异于缘木求鱼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开始从收益和风险的角度考虑问题

交易成功的一条主要法则是在入场之前设定离场点位，即为最糟糕情况下可能承受的最大风险做好准备。一旦股价触及该点位，你会说："这次交易出问题了，我必须迅速离场、保存资金。"

大多数经验丰富的交易员都根据自己的喜好设定了某种离场标准。如果你是一名股票交易新手，对离场策略不甚了解，那么我建议你将离场点位设在入场价位的 75%。也就是说，如果你以每股 40 美元的价格买入某只股票，那么股价跌至 30 美元甚至更低，你就要迅速离场。如果你是一名期货交易员，建议你计算出过去 20 个交易日的 ATR，并将得到的结果乘以 3。如果合约价格跌至这一水平，则意味着你必须解除头寸。

初始止损位决定了你承受的初始风险。以 40 美元的那只股票为例，初始风险 1R 为每股 10 美元，R 代表风险。在知道初始风险的情况下，所有交易结果都可以用初始风险来表示。

假设你的初始风险是每股 10 美元，如果最终收益是每股 40 美元，则说明你获得了 4R 的收益。如果每股亏损 15 美元，则说明你蒙受了 1.5R 的亏损。如果市场出现突发性的剧烈波动，亏损可能超过 1R。

再来看几个例子。如果股价涨至每股 140 美元，该怎样用 R 值来表述收益呢？此时你的收益是每股 100 美元，初始风险为 10 美元，由此得出收

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



益为 10R。这一点非常有意思，因为投资经理们喜欢谈论 10 倍股。所谓 10 倍股是指以每股 10 美元买入，随后涨至每股 100 美元的股票，也就是说，股价翻九倍的股票。不过，我个人认为获得 10R 的收益比买入 10 倍股更值得考虑，而且更容易实现。

如果 1R 损失为每股 10 美元，那么获得 10R 的收入意味着股价必须上涨 100 美元。但是，根据投资经理们对 10 倍股的定义，要成为 10 倍股，这只股票的股价必须上涨九倍，即从每股 40 美元涨至每股 400 美元。如果用 R 值来表述，这意味着你必须获得 36R 的收益！

接下来做一个练习。请回顾你去年接触的所有头寸，并用 R 值来表述你的交易结果。交易的初始风险是多少？总收益和总亏损是多少？每笔交易的收益或亏损与初始风险的比值是多少。如果去年尚未设定初始风险，可以通过平均亏损预计初始风险的大小。

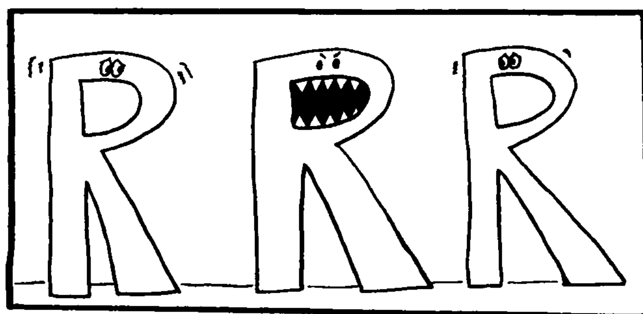
让我们看看如何用初始风险来表述以下八笔交易。其中有三笔交易亏损，亏损额分别为 567 美元、1 333 美元和 454 美元。平均亏损额为 785.67 美元，我们假设初始风险即为 785.67 美元（最好能事先设定初始风险，这样就不用通过平均亏损额来预估）。我们得出的比率即为交易系统的 R 倍数。结果如表 3-1 所示。

表 3-1　用风险倍量表述收益和风险

头寸	收益或亏损	风险倍数
1	678	0.86R
2	3 456	4.40R
3	567	−0.72R
4	342	0.44R
5	1 234	1.57R
6	888	1.13R
7	1 333	−1.70R
8	454	−0.58R

了解交易系统风险倍数的完整分布状况后，你可以在很多方面对其加以应用。例如，你可以计算出风险倍数均值，我将其称为期望值。通过期望值，你可以以风险倍数的形式对交易系统中多次交易的平均结果进行预期。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



风险倍数均值即为期望值

我建议大家至少先进行 30 笔交易，再去判定交易结果风险倍数分布状况的特征。不过，这里我暂且以表 3-1 的八笔交易为例。这些交易的风险倍数为 0.68R。这说明了什么？该期望值说明平均下来，你每笔交易的收益为 0.668R。因此，100 多笔交易下来，你的收益将约为 68R。

通过标准差能了解系统交易结果的波动状况。以表 3-1 为例，标准差为 1.86R。一般而言，你可以通过期望值和标准差之比获悉交易系统的质量。上述案例中的比值为 0.36，表明系统质量很高。在进行约 100 笔交易之后，预计这一比率会小很多，但只要比率仍然高于 0.25，就说明交易系统的质量是可以接受的。

将对收益和风险的考量贯彻在整个交易过程中

不久前，我请教了一位基金经理。他是一个很狂热的基要主义者，非常擅长预测基本面因素何时将支持交易结果走强，也能很准确地获悉交易在哪个价位出了问题。但是在我看来，他只考虑了这两个主要问题，却并不了解收益风险比，对头寸调整策略也不甚了解。

他一开始预计，若跌破 1.80 美元（当时新加坡元兑美元报 1.85 美元），新加坡元未来 10 年将跌至 1.20 美元。因此，他愿意为 0.60 美元的潜在波动承担 5 美分的风险，收益风险比为 12：1。不过，当新加坡元 2009 年年初触

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



及 1.35 美元时，他的止损位仍然在 1.80 美元。此时，他为 0.15 美元的潜在波动承担了 0.55 美元的风险，收益风险比为 1∶3.67，风险相当于收益的三倍多。他最后回吐了 20 美分的收益，对此他的投资者感到非常震惊，尽管他坚称自己的预测仍然正确。他不明白交易过程中绝不能让收益风险比低于 1∶1。

图 3-2 显示了他本来应该采取的做法。当价格跌破 1.70 美元时，他应该相应地下调止损位。这样一来，他每获得 0.5 美元的收益，承担的风险就仅为 0.10 美元。如果坚持最初的止损位，收益风险比为 3∶1。

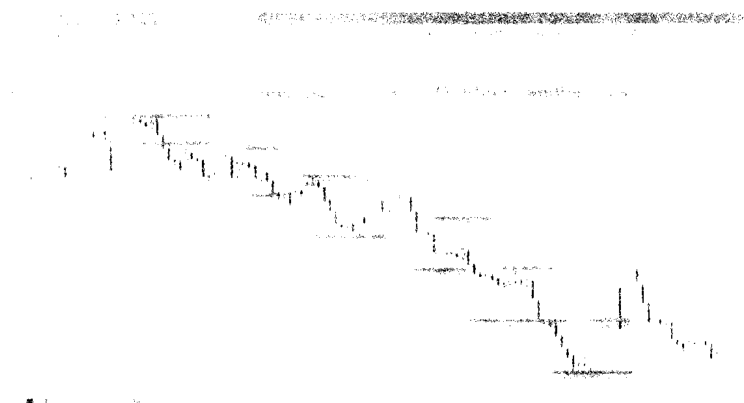


图 3-2 利用离场点位将收益风险比维持在适当水平

当新加坡元在约 1.60 美元处筑底，并开始上行时，他应该将止损位调至 1.73 美元。此时，他获得 0.40 美元额外收益时承担的风险为 0.13 美元，收益风险比仍然达到 3∶1。

当新加坡元跌至约 1.55 美元时，虽然走势仍在下挫，但他已经获利匪浅，应该通过将止损位设置在 1.65 美元的水平锁定一半的获利。这样一来，0.25 美元收益对应的风险为 0.10 美元，收益风险比仍然较为适宜，虽然此时本可以锁定 1.5R 的收益。

继新加坡元自约 1.55 美元的水平一路跌破 1.45 美元之后，他本可以将止损位下调至 1.56 美元，为 0.25 美元的收益承担 0.11 美元的风险；这种做法由于收益风险比为 2∶1 的缘故。

当新加坡元触及 1.35 美元，并开始反弹时，他本可以将止损位下调至

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1.45 美元。这样一来，他可以在风险为 0.10 美元的情况下获得 0.15 美元的收益。他本来可以在这一水平止损离场，锁定 0.35 美元的收益，收益风险比为 3.5R[⊖]。

如果一直维持最初的止损位，他仍然能够坚守在市场，但会因此为 0.15 美元的收益承担 0.40 美元的风险。这种买卖太不划算。此外，他还可能回吐六年期间逐步积累的收益。正因为如此，你必须将对收益和风险的考量贯彻在整个交易过程中。

结合收益风险比设定波段操作的离场点位

如图 3-1 所示，在连续六个交易日的下跌行情过后，SLB 交易的收益风险比可以达到 6：1。那么如果能在整个交易过程中始终结合设定离场点位结果会如何？例如，若多个交易日连连高开，你就可以将离场点位设在前一交易日的低点下方。这意味着，即便是在第一个交易日过后就离场，你也可以锁定小部分利润。具体情况请参见图 3-3。

如果价格没有逐日走高呢？那你就应该将离场点位维持在同一水平，直到价格创出新高才将其上调。两种情况下你都能锁定更多的获利，并确保余下交易的收益风险比至少维持在 1：1。

最后一个交易日股价收于目标价位时的收益风险比是最低的。如果想碰碰运气，押注股价还将继续走高，你必须承担股价跌至前一交易日低点 66.85 下方的风险。也就是说，收益对应的风险是 1.15 个点，并且第二个交易日就将离场；而另一种选择是在股价触及目标价位后立即解除头寸。

⊖ 外汇交易通常都是短线交易，而且报价变化极其迅速。但此处我选择了以汇率的长期走势为例，因为这便于理解，而且该基金经理的确买入了长期外汇头寸。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

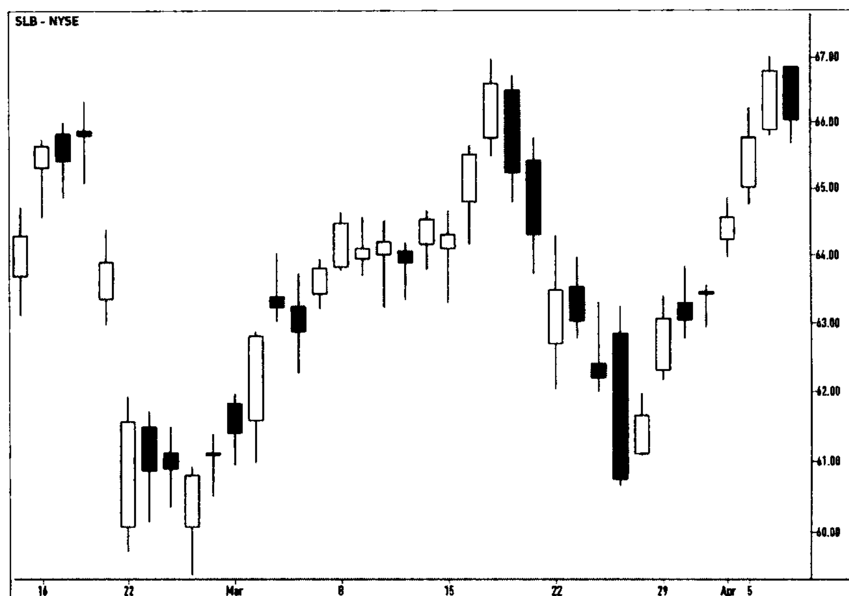


图 3-3　将离场点位设在略低于前一交易日低点的水平

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易的首要任务之一：追踪风险倍数

追踪交易系统风险倍数及其期望值最简便的方法就是每日计算。制作一张电子表格，每天记录一些简单的信息。表格只需要基本的五列：

- 基本信息列（交易的时间和对象）
- 入场风险（建仓价格和初始离场点位之差乘以买入的股数）
- 买入股数或合约数
- 卖出股票后的总收益或总亏损的规模（可扣除佣金）
- 风险倍数（列 4 除以列 2）

无论是多头还是空头，你可能都想加入其他列，记录入场价格、离场价格、交易风险敞口等信息。但是，这些信息对于得出交易风险倍数及其期望值而言并不关键。

完成上述步骤能让你了解一些重要信息。第一，你将被迫写下并获悉交易的初始止损位。你无法自欺欺人，要完成表格就必须写下初始止损位。仅此一点就能帮你省钱，因为它会迫使你设定初始止损位，并让你了解自己是否对此给予充分的关注。如果亏损规模超过 1R，则说明要么是你没有注意设定初始止损位，要么是交易工具波动性太大，以至于你可能无法在止损位离场。

第二，此项操作迫使你用尽可能简单的方法定义每笔交易的 1R。你会自问：“在最糟糕的情况下此项交易可能带来多大风险？”并将答案写在纸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



上。这个值就是入场价格减去离场价格，再乘以买入的总股数。虽然此处1R与头寸规模大小有关，但总亏损或总赢利中计入了头寸因素，这样一来，将二者相除后得到的风险倍数实际上就剔除了头寸规模的影响。

第三，此项操作迫使你计算出每笔交易的风险倍数。每次解除头寸后，你都会将实际盈亏和初始风险加以比较。盈亏规模是大于还是小于初始风险？大多少？小多少？这一信息非常有价值。

第四，该操作迫使你开始在进行每笔交易时考虑到收益风险比问题。你会慢慢领悟到，绝不能在收益风险比低于3倍时下单交易，并要确保收益风险比在整个交易过程中都不得低于1：1。

第五，此项操作始终能为计算系统期望值提供一条简便方法。你只需将所有交易的风险倍数相加，再除以交易次数即可。所得到的值就是系统当前的风险倍数期望值。通过此项操作，你能更加清楚地把握自己的交易状态，并对系统的交易结果进行合理预期，包括与初始风险相比每笔交易能带来的收益规模，并了解交易结果变化的原因。

例如，在收到一位客户的投机交易电子表格后，我立即清楚地明白他的交易套路根本不是他口中描述的那样。表3-2列出了这张交易电子表格，表3-3列出了交易的风险倍数。系统中赢利的交易占比为60%；为获得每股几美分的收益，他承担了每股几美分的风险，交易股数为1 000股。换言之，该系统赢利或亏损的风险倍数均为1R左右，赢利概率为60%。事实上，与其他大多数交易员一样，他对交易的风险倍数分布一无所知，而这更能体现列出电子表格的重要性。虽然赢利概率达到60%，但风险倍数分布出了问题。他有一半的收益来自同一笔交易（第7笔交易）。尽管表中只取了40笔交易为例，但估计他的交易套路已经得到了体现。

另一个耐人寻味的地方是，有四笔交易连续亏损，而且每次亏损的规模都在1.5R或以上。此外还出现过八笔交易中六笔亏损的情况。尽管这套系统的可靠度达到60%，但偶然还是会出现此类令人头疼的不利局面。

此外，该系统多次带来2R以上的损失。我认为很多诸如此类的巨大的损失其实都是源自心理上的失误。避免此类失误对保证交易成功而言至关重要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

表 3-2 一组投机交易数据

交易	代码	策略	股数	价格	初始风险	收益 / 亏损	风险倍数 R	赢利概率（%）
1	XCIT	做空	400	44.375	100.00	550.00	5.50	1.000
2	XCIT	做空	400	40.688	100.00	125.00	1.25	1.000
3	XCIT	做空	400	40.188	100.00	400.00	4.00	1.000
4	XCIT	做空	400	40.375	100.00	200.00	2.00	1.000
5	XCIT	做空	400	34.500	100.00	275.00	2.75	1.000
6	XCIT	做多	500	35.500	125.00	-156.25	-1.25	0.833
7	XCIT	做空	500	28.500	125.00	1 906.25	15.25	0.857
8	XCIT	做空	500	30.125	125.00	-531.25	4.25	0.750
9	XCIT	做空	500	26.625	125.00	-125.00	1.00	0.667
10	XCIT	做空	300	23.563	75.00	150.00	2.00	0.700
11	XCIT	做多	400	28.000	100.00	125.00	1.25	0.727
12	XCIT	做多	400	30.000	100.00	-450.00	-4.50	0.667
13	XCIT	做多	961	26.297	240.25	480.50	2.00	0.692
14	XCIT	做空	400	27.625	100.00	-200.00	-2.00	0.643
15	XCIT	做多	1 000	27.813	250.00	-62.50	-0.25	0.600
16	XCIT	做多	300	41.906	75.00	-121.88	-1.63	0.563
17	XCIT	做空	500	40.625	125.00	31.25	0.25	0.588
18	XCIT	做空	500	42.000	125.00	-31.25	-0.25	0.556
19	XCIT	做空	300	37.563	75.00	0.00	0.00	0.526
20	XCIT	做空	500	38.496	125.00	-60.55	-0.48	0.500
21	XCIT	做空	300	35.125	75.00	9.38	0.13	0.524
22	XCIT	做空	300	34.000	75.00	412.50	5.50	0.545
23	XCIT	做空	300	33.250	75.00	-93.75	-1.25	0.522
24	XCIT	做多	300	37.875	75.00	-37.50	-0.50	0.500
25	XCIT	做多	400	29.188	100.00	175.00	1.75	0.520
26	XCIT	做多	400	28.313	100.00	200.00	2.00	0.538
27	XCIT	做多	400	29.484	100.00	-193.75	-1.94	0.519
28	XCIT	做多	400	31.188	100.00	-200.00	-2.00	0.500
29	XCIT	做空	100	35.063	25.00	-37.50	-1.50	0.483
30	XCIT	做多	400	33.813	100.00	-200.00	-2.00	0.467
31	XCIT	做多	400	33.000	100.00	75.00	0.75	0.484
32	XCIT	做空	500	34.063	125.00	125.00	1.00	0.500
33	XCIT	做多	500	35.625	125.00	125.00	1.00	0.515
34	XCIT	做空	500	35.125	125.00	156.25	1.25	0.529
35	XCIT	做多	500	35.563	125.00	187.50	1.50	0.543
36	XCIT	做空	500	33.875	125.00	281.25	2.25	0.556
37	XCIT	做空	600	32.188	150.00	262.50	1.75	0.568
38	XCIT	做空	450	34.000	112.50	84.38	0.75	0.579
39	XCIT	做多	600	34.125	150.00	150.00	1.00	0.590
40	XCIT	做空	500	33.184	125.00	-169.92	-1.36	0.575

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



表 3-3 得出的风险倍数

风险倍数	风险倍数	风险倍数	风险倍数
-4.50	-1.00	1.00	2.00
-4.25	-0.50	1.00	2.00
-2.00	-0.48	1.00	2.25
-2.00	-0.25	1.25	2.75
-2.00	-0.25	1.25	4.00
-1.94	0.00	1.25	5.50
-1.63	0.00	1.50	5.50
-1.50	0.13	1.75	15.25
-1.36	0.25	1.75	0.75
-1.25	0.75	2.00	
-1.25	0.75	2.00	

你可以将这些风险倍数输入模拟交易系统，如 Position Sizing Game 的模拟交易系统，并通过模拟体会真正的交易过程。这一做法能从交易结果的角度给你带来启发。

练习

制作一张与表 3-3 类似的表格。每进行一笔交易，写下可能承受的最大风险，即如果止损的话将蒙受多大的损失。这一亏损规模代表 1R。然后，抛售该头寸时，写下交易的总收益或亏损规模，再将得到的结果除以 1R，得到交易的风险倍数。

此外，每次交易时，将风险倍数相加，再除以交易次数，得到的结果就是交易系统的动态期望值。请观察每笔交易对期望值的影响。

总的来说，我建议你们记录下 100 ～ 200 笔交易的数据。这样一来，你就能对交易系统的期望值有较为中肯的了解。此外，你还能较有把握地了解交易系统的风险倍数分布状况，以便进行模拟交易。请留意交易的市场类型，针对不同的市场类型使用相应的交易系统。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开发交易系统的六大要素

大多数人学习交易的过程中都会接受大量的错误信息，就好像有一个间谍专门在输出错误信息，以确保股民无法通过交易获利。因此，了解保障交易成功的六大要素至关重要。

◎ 可靠性。你有多少时间在赚钱？大多数人都强调这一点。他们希望每一个决策都准确无误，因为多年来接受的教育告诉我们，如果这一比例不超过70%，就说明自己是失败者，但实际上，就算只有30%的时间决策正确，你仍然可能获得可观的收益。

◎ 收益相对于亏损的规模。前文已经从风险倍数的角度对交易进行解析。所有人都希望亏损规模控制在1R甚至更低，而收益规模能达到风险的数倍。交易的黄金法则是：及时止损，让利润奔跑。这一点是保证成功的关键，但对大多数人而言都极难做到。

◎ 交易的成本。我刚开始交易时，每次进出市场的成本达到约125美元。交易成本高得惊人。现在换手成本每股最低只有几美分。但是，对于活跃账户而言，交易成本仍然可能积少成多。几年前我交易十分活跃，账户的年回报率达到约30%，但我同时发现累计交易成本竟然超过了所得收益。由此看来，虽然如今的交易成本大大降低，但仍然不容小觑。

◎ 交易机会。假设平均下来你的每笔交易能获得1R的收益，每年进行50笔交易，则一年下来将获得50R的收益。但如果交易次数达到500次，收益将累计达到500R。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎ 交易资金规模。如果账户规模过小，获得可观收益难度极大。但如果账户规模较大，一切就简单得多。有些账户规模太小，交易起来难如登天；反过来也是一样。如果你的账户规模大到一举一动足以在市场上引起轩然大波，获得可观收益的希望更为渺茫。

◎ 头寸调整策略。头寸调整策略决定了交易过程中承担的风险大小。交易表现90%的波动性可能都是由头寸调整策略引发，其重要性可想而知。

大多数人总是希望做到战无不胜，但哪怕胜率达到99%，如果碰到以下任意一种情况，你仍然会被淘汰出局。

◎ 你的交易资金规模太小，一旦失误，就要出局。

◎ 你的头寸规模太大，一旦失误，就要出局。

◎ 单次亏损过大（无论实行何种头寸调整策略），被迫回吐所有收益（可能因为止损不及时而使亏损规模达到100R）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功的基本要素

有一个鲜为人知的事实：不论何时，市场上都有四五成的人做多头寸，另外四五成的人做空或解除头寸。每个人都可能拥有不同的交易系统，秉持不同的交易理念，结果是创造共赢的局面。虽然交易理念不尽相同，但他们都相信自己的理念风险较小，并基于该理念进行交易。所谓低风险理念是指期望值为正，相应的头寸规模水平能承受最坏的短期行情，并在长期内达到期望值的理念。但必须强调的是，这些理念风险较低的前提是在合适的市场类型中交易。

就算交易理念、交易系统有所差别，就算是同一头寸的对手盘，只要交易系统包含以下 10 个特征，赢利对每个交易员而言就都有可能。

- 他们均拥有一个经反复测试证明能在设定市场中获利的正期望值交易系统。其中的缘由前文已经加以解释。该交易系统既非机械化系统，也非自由裁量型系统。
- 他们均拥有适合自身及自身理念的交易系统。他们相信该系统恰能与自己匹配，因而能为自己带来收益。
- 他们能透彻理解自己的交易理念，并掌握这些理念缘何带来低风险。
- 他们都明白，交易时必须时刻监控自己何时犯错，并适时割肉止损。如前文所述，这一点决定了交易的 1R。
- 他们每次交易时都会对收益风险比进行评估。对于使用机械化交易系统的交易员而言，这一点就是其系统的组成部分之一。对自由裁量型系统而言，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



是他们交易前的评估内容之一。很多情况下，他们会在整个交易过程中对收益风险比进行追踪，确保该比率维持在 1:1 以上。

你现在是否开始明白上述五个要素如何引导交易员取得成功？不过，还有五个要素与它们同样重要，在某些情况下甚至更为重要。首先，请重新阅读前几个部分，看看自己能否猜出是哪五个要素。

◎ 他们均设定了指导交易的商业计划。多年来我一直在强调商业计划的重要性。大多数企业设定了筹集资金的计划，同样，你也要像做生意一样为自己的交易设定一项计划。

◎ 他们均奉行某种头寸调整策略。与大多数投资者不同，他们设定了清晰的书面目标，深知头寸调整策略是实现这些目标的关键，而且已经设定一套头寸调整规则达成目的。后面将对此加以讨论。

◎ 他们都明白个人心理会影响交易结果，因而会花大量时间进行自我修炼。我曾经投入多年时间专攻这一领域，教会交易员如何成为高效而非低效的决策者。

◎ 他们愿意对自己的交易结果负全部责任，而不会推卸责任或归咎于外在因素。他们不会为失败找借口，也不会因此过分自责。他们会认定是自己引发了既定结果，并相信自己能通过避免错误创造更好的结果。

◎ 第 10 个要素是：明白不遵循交易系统或商业计划规则是一种错误。如前文所述，一个普通的错误最多可能为投资者带来 4R 的损失。此外，哪怕每个月犯错一次，你也可能将一个赢利的系统转变为亏损连连的系统。由此看来，提高效率的关键在于避免犯此类错误。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"无用论"心理

在深入市场研究的过程中，最大的忌讳就是抱怨"这根本行不通"。我经常给客户布置研究任务，让他们对某个有意思的领域进行了解。我再次问及此事时却发现他们研究的全然不是我之前要求的领域。当被问及这一领域的问题时，他们的回答通常是，"这根本行不通"。



"无用论"心理

这一反应表明他们认为该领域毫无价值，因此直接放弃了可能非常有效的领域。"这根本行不通，因为……"的回答要好得多，因为该回答解释了行不通的原因，有时甚至能提出其他可选的研究方案。

接下来，我将举例证明"无用论"心理的确会关上创造性研究的大门。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我的一位客户曾经提出一个离场策略，我认为这个策略非常有效，能确保获利回吐。入市后，他一开始将止损点位设置得比较宽泛，只要市场持续走强，这个幅度就保持不变。不过，一旦市场开始盘整或涨速放缓，就要逐渐收窄止损点位。这种策略的结果是回吐大量获利的可能性很小。听上去很不错，对吗？我当时也这么想，尤其是发现一旦市场开始再度波动，该系统还会发出再次入场的信号后。然而，九个月后，该交易员陷入亏损。当被问及上述止损设置表现如何时，他回答说已经放弃了这一设置。我问及原因，他的回答是，“在纳入我的头寸调整规则之后，该止损设置就行不通了”。他没有解释具体原因，因而也就没有提出可供选择的其他方案。他的回答就是“行不通”这简简单单的三个字，然后一切照常进行。

我曾经和另一位客户共同开发出一套不错的系统。我们就高风险倍数交易展开了讨论，他告诉我他已经找到能在所谈论条件下使用的一种设置。他指出，该设置会在收益风险比达到五倍时发出信号。而且，他认为这些信号带来收益的概率能达到 40% ～ 50%。这种信号听起来似乎非常有效，因此我建议他在一段时间内对此加以应用。此外，他还准备对信号的确切参数进行研究，并每天发送电子邮件通报进展。结果如何呢？他连一个信号都没有捕捉到。后来，他不再向我发送邮件，告诉我这一信号行不通。我让他把数据发给我，找出信号无效的原因。但他希望等自己找到头绪再说，此前他希望能独处一段时间。他告诉我：“毕竟，我已经告诉你这根本行不通了”。

就这样，“行不通”三个字再次扼杀了一个可能引起巨大反响的想法。

这种情况频频发生，上述两个例子不过较为典型罢了。但每个例子均说明了一个重要的道理：你对某件事情的看法可能导致你与某个想法的关系陡然转变，可能让你与重大机遇擦肩而过。据说，在发明电灯之前，爱迪生曾经经历了数以万计的失败，但他没有就此放弃。相反，他找出了失败的原因，并据此找到更好的方法。任何时候，他都不曾灰心丧气地说过一句“这根本行不通”！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

勇于承认错误

当你拥有一套系统或一个想法时，必须知道什么情况下它真的行不通。这一点在逻辑上对上面的“无用论”心理分析进行了延伸。如果你对某件事情进行了充分的研究，清清楚楚地知道自己无法得到想要的结果，并了解自己无法达成结果的原因，就说明你已经向承认这一方法行不通迈进了重要的一步。通常而言，找出“失败”的原因能让你获取重要信息，从而推进下一步行动。

以最大不利偏离（MAE）指标为例，该指标能防止亏幅过大。换言之，我们通过计算每笔赢利交易可能的 MAE 来防范风险。理论上而言，这一点有助于我们限制止损位，但如果应用到实际交易中，我们却可能遇到一连串问题。虽然一定程度上的确有助于增加收益，但与 MAE 指标使用的复杂性相比，收益增加的幅度可能略显微薄。假设你认定 MAE 指标行不通，因为 MAE 指标的确能过滤部分亏损交易，但如果能设定更宽泛的止损位，带来的损失还会小得多，而且 MAE 指标的使用导致某些风险倍数较大的赢利交易被中断，甚至蒙受亏损。由于无法再次入场，可能带来大规模赢利的交易无法实现。这两点足以抵消赢利交易风险倍数增加可能带来的提振作用。

你或许会接受现实，并就此作罢。你发现 MAE 行不通，并找出了相应的原因。这未尝不是一件好事。

但其实你也可以将“失败”的原因作为下一个研究计划的基石。例如，我就注意到在少数情况下，当风险倍数较大的交易被中断后，系统会发出重新入市的信号，并基本捕捉到机会。只要你进行了交易研究，并找出了失利的原因，总会得到某些启示。这些其实可能引导你走向硕果累累的丰收试验田。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易的实际检验

在对交易过程、系统设计、头寸调整策略及个人财富开发等诸多领域进行了大量成功模拟之后，我惊奇地发现每个人都会不可避免地犯错碰壁，就好像我们降生在这个星球就是为了想方设法把生活弄得一团糟。你对亏损作何反应？你是否对交易进行了模拟？你是否脚踏实地地进行了自我研究，并判断自己到底是一个怎样的人？你做出过哪些关于交易和自身的决定？

让我举一个简单的例子。读到这里，你应该掌握了很多改善交易结果的方法。是不是应该立即花上一个月（或半年）的时间制定一项出色的商业计划，并实践其中部分方法呢？你很可能回答时机未到。原因何在？

如果没有执行此项任务的紧迫感，说明你还必须做一些功课，找出那些自我挫败的想法和借口。我建议你坐下来，并围绕“如果没能在交易和自身的改变上达成重大成果，我会对自己如是说”写下几段话。你会为自己找哪些借口？

你的借口可能是，“我很绝望。我手头的钱越来越少，但又急需用钱。我真的不想重返工作岗位，现在必须赚钱。所以，我实在没有时间制定适当的商业计划，就这样一头栽进市场开始交易”。

你还可能对失败或错失目标进行各种辩解，并将自己的行为合理化，诸如此类。如何进行辩解呢？你的第一句话可能是，“看了本书之后，我没有采取任何行动推动交易结果的改善，因为……”，还可能出现更糟糕的回答，“为了改善交易结果，我买了 20 本书，结果却一本也没看，因为……”。

原地踏步的原因可能是没有制定计划，甚至没有想清楚自己需要做什么。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但是，希望你能花 30 分钟时间来静心思考、真诚坦然地面对自己。如果自我欺骗，你永远无法取得进步。希望你通过这一过程弄明白自己到底是如何自我欺骗的。一定要诚实，一定要实话实说；决不能编造借口、自我毁灭。



交易的实际检验

接下来，花 30 ～ 60 分钟的时间写下自己的各种借口。

你写下了哪些借口？如果够诚实，写下的内容很可能包括了导致你懈怠的主要想法和观念。此外，对自己越诚实，这一过程的作用就越大。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

树立信心

以下是来自客户的一封电子邮件：

亲爱的撒普先生：

过度自信是我在交易中碰到的一大难题。如果信心不足，我无法进行大规模交易，并获得成功。但如果信心十足，我又会失去忧虑之心，蒙受最大规模的损失。交易员如何在保持适度忧虑的同时拥有足够的信心去进行大规模交易呢？

首先，你必须进行自我了解。做到这一点并非易事。大多数人并不愿深入研究自己的内心，他们恐惧未知的自己。这些人会说，我已经很了解自己了，但你或许拥有无限潜能，仅仅因为不愿发现自己在哪些方面作茧自缚，你可能并不知道如何发掘这些潜能。

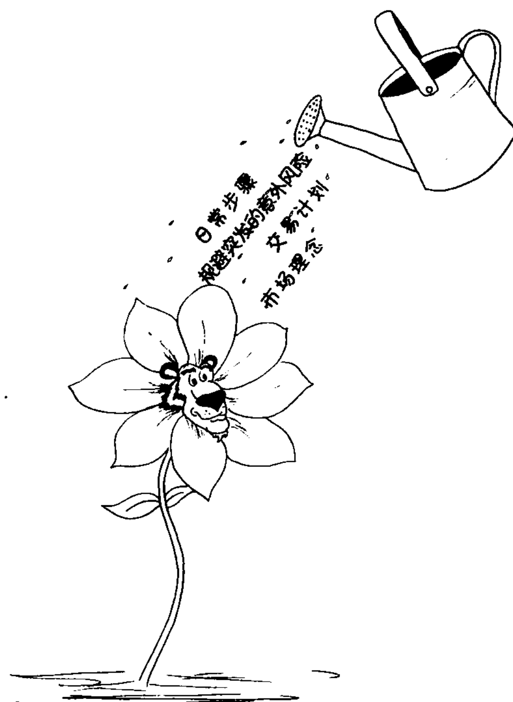
一旦了解了自己，你就能设定适宜的目标，并开发一套真正适合自己的交易系统。这是树立交易信心的组成部分。

接下来请回答以下几个问题，它们都是开发交易系统的必备功课：

- 你是否已经写下对宏观大局的看法？你的交易系统是否与其相符？
- 你是否已经写下对市场的看法？你的交易系统是否与其相符？
- 你是否已经写下对交易系统每个组成部分的看法？你的交易系统是否与其相符？
- 你的交易系统是机械化的还是自由裁量型的？如果都不是，就说明你可能永远无法纠正错误。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

- 你是否树立了明确的目标，并拥有旨在实现这些目标的一套头寸调整规则？
- 你是否知道自己的交易系统适合哪些类型的市场，在哪些市场无法起作用？



完成所有这些步骤后，你的交易结果会蒸蒸日上

一般而言，如果交易系统符合上述所有标准，你定会对其充满信心。如果不符合，请回答以下问题：

- 你对一套交易系统抱有信心的标准是什么？
- 你是否充分了解交易系统在六类市场（后面将对此进行介绍）中的表现？这里所指的表现并不是指平均表现，而是指统计上的离群值（两倍标准差与平均值的偏差）。你对此感到满意吗？此外，如果你的系统表现强于平均水平，你是否意识到并清楚地知道，系统接下来的表现通常会不及平均水平？
- 你是否已经收集了足够的数据，以便了解交易系统的风险倍数分布？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



- 你是否已经基于系统的风险倍数分布进行了模拟交易，以确立对交易结果的预期？
- 你能否接受模拟交易结果，以及了解如果风险倍数分布较为准确，自己的交易成果将会如何？
- 你是否确立了应对最糟糕局面的应变计划？是否知道如何确保自己在大多数潜在灾难爆发时不致出局？这是树立信心的重要步骤。如果做不到这一点，就不应该交易。
- 最后一点，你是否设定了每日执行的程序，以确保自己朝目标前进？设定这些程序的目的是让自己保持自律，更重要的是防范错误或至少防止自己重复犯错。本书的最后一部分将就此类问题展开讨论。

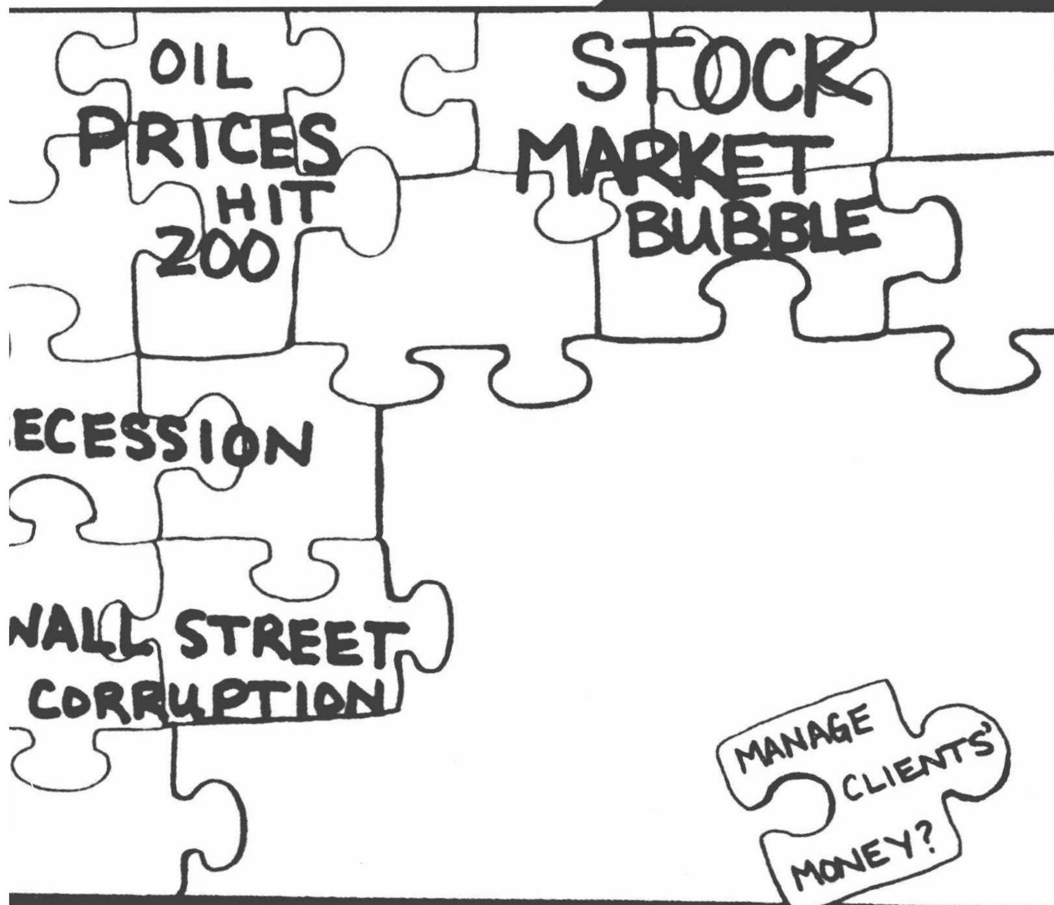
交易如同生意。大多数生意失败的原因是缺乏计划。请将交易视做一桩生意，而非一项爱好。忽视这一点的结果通常是，连连获利让你雄心勃勃，但随后蒙受灾难性的亏损。反过来，若能做到这一点，你将把握全局，确保自己的表现更具有持续性，并稳步上升。

我见过很多大型交易机构，以上很多要点它们的交易员都没能做到。大多数此类机构表现糟糕，并最终走向破产。此外，我曾为部分机构（及个人）提供指导，确保其符合上述要求。此后，它们的表现往往蒸蒸日上。亲爱的读者，你是否能做到？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四部分

理解头寸调整的重要性



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

系统优劣和头寸调整策略

简而言之，你的交易系统包含一套规则，告诉你该何时、如何进行交易。交易系统的目的是确保你能通过有效的头寸调整策略轻松地实现目标。

头寸调整策略能帮助你决定每笔交易所承担的风险大小，其目的是推动你达成目的。就算你拥有世界上最完美的交易系统（例如，系统的赢利概率达到 95%，且赢利规模均值是亏损规模均值的两倍），只要其中某次交易的风险达到 100%，你仍然可能走向破产。

头寸调整策略视以下几个条件而定：交易系统的风险倍数分布、你的风险容忍度、你期待的回报类型，及你对破产的定义（是完全破产还是账户规模出现某种程度的缩水）。

如果交易系统比较差劲，你也并非不可能实现目标，但这将成为一项困难甚至艰难的任务。但若能设立一套“圣杯”交易系统，只要辅以有效的头寸调整策略，哪怕目标远大，也是小菜一碟。

那么，你怎么知道自己是否拥有一套能帮助自己通过头寸调整策略轻松达成目的的交易系统呢？衡量方法不止一种，但我将主要介绍一种我认为较为有效且相对简单的方法。

通过交易系统执行的交易都呈现出风险倍数分布。你的平均交易结果和风险倍数分布的持续结果有何关系？科学家和工程师通常会对信号和噪声的比率进行测算。交易系统的“信号”就是期望值，“噪声”就是风险倍数的标准差。若能对期望值与风险倍数标准差进行观察，你基本上可以体会到通

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



过头寸调整策略实现目标是一件多么简单的事情。表 4-1 给出了大致标准。

表 4-1 系统优劣标准

期望值与风险倍数标准差之比	系统优劣
0.17 以下	交易难度非常大
0.17 ～ 0.20	一般
0.20 ～ 0.29	较好
0.30 ～ 0.49	非常好
0.50 ～ 0.69	卓越
0.7 及以上	“圣杯”系统

利用标准的电子表格函数计算上述比例，以衡量交易系统优劣相对简单。我建议你们在风险倍数至少达到 30R，最好能达到 50 ～ 100R 时分析交易系统的优劣。

除了期望值和标准差之外，交易系统中还存在另一个重要变量，即系统带来的交易次数。如果不能赋予足够的交易机会，就算期望值和标准差之比达到 0.75，这套交易系统也算不上“圣杯”系统，但如果每个月提供的交易次数达到 20 次，则说明你真正拥有一套“圣杯”系统，因为该系统将赋予你大量的赚钱机会。

在对头寸调整策略进行多年的潜心研究之后，我开发了一套专利系统表现衡量标准，我称之为“系统优劣指数”（SQN）。SQN 考虑到了多个变量，具体的计算方法不在本书讨论范围之内（我在《头寸管理权威指南》一书中对此进行了详尽的介绍）。尽管如此，我仍想再次与大家分享自己多年研究中的几项重要发现。

◎要建立一个风险倍数均值和标准差之比高达 0.7 的系统非常困难。例如，假设我采纳了一个比率为 0.4 的系统，且某笔交易的收益规模达到 30R，那么这笔交易实际上会导致比率下滑，因为标准差的增幅会高于均值的增幅。若要符合“圣杯”系统的条件，交易系统必须带来大量的获利交易，同时收益或亏损规模的变动幅度必须很小。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎如果限制到某一具体的市场类型，开发“圣杯”交易系统是可能的。不过要记住，该系统只有在该特定市场环境中才能被称为“圣杯”交易系统（例如，缓缓上涨的牛市）。

你必须了解交易系统在不同市场类型中的表现，并只在为其特设的市场中使用系统。这是开发交易系统的重要部分，也回应了本书前文的说法。大多数交易员普遍易犯的一个错误是试图建立或找到一个每时每刻都有效的交易系统。认为某一个系统能适应所有市场环境的想法是不切实际的（买入－持有策略在20世纪90年代末表现出众，但在21世纪初恰恰相反）。因此，我们应该针对每一种市场类型开发多个接近“圣杯”水平的交易系统。

不久前，我收到了一个交易员的报告。报告内容证明了头寸调整策略可能对交易结果产生重大影响。该交易员在2008年7月28日至10月12日期间从事外汇交易，当时大多数人都蒙受了巨额亏损。根据他的计算，其交易系统期望值与标准差之比为1.5，比“圣杯”系统高出一倍。在了解自身系统的质量水平之后，他开始进行头寸调整，仅承担了“圣杯”系统标准下可以接受的头寸风险。

表4-2列出了该交易员向我汇报的未审计交易结果。

表4-2 圣杯系统的未审计交易结果

总天数	107（15.3周）
初始账户净值	13 688.14美元
最终账户净值	2 234 472.78美元
总保证金水平	<账户风险资产的30%（平均）
杠杆	100 ： 1/标准手（100 000美元）
总交易笔数	103（1.305标准手）
总赢利笔数	91（1 090标准手）
总亏损笔数	12（215标准手）
周平均平仓交易笔数	6.7（每交易日0.96笔）
总收益	2 232 875.93美元
总亏损	12 091.29美元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（续）

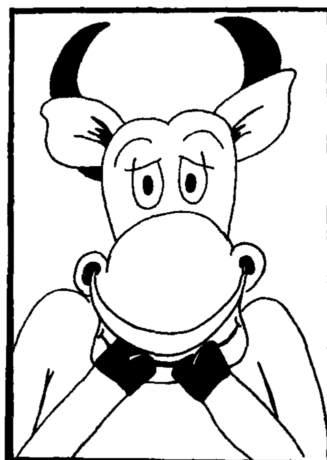
净赢利	2 220 784.64 美元（收益相当于所操作资金 1 30 500 000 的 1.70%）
赢利笔数占比	88.3%（目标比率为 40%）
亏损笔数占比	11.7%
赢利交易的平均规模	12.0 标准手
亏损交易的平均规模	17.9 标准手
赢利交易金额（均值）	24 537.10 美元 / 笔　2 048.51 美元 / 手
亏损交易金额（均值）	1 007.61 美元 / 笔　56.24 美元 / 手
平均持仓天数（以日历日计）——平仓交易头寸规模加权平均值和每笔交易加权平均值的简单平均值	
赢利天数	3.66 天
亏损天数	9.89 天
获利因子	184.7（目标值：＞ 3.0）
回报风险比（基于交易）	24.4(目标值：＞ 2.0）
年化投资收益率	55 344.1%
最大连续赢利笔数	32
最大连续亏损笔数	2
期望值和标准差比率	1.53

我曾亲眼见证过年收益率达到 1 000% 的情形，对上述交易结果却是闻所未闻。不过，我仍然相信该交易员的确可能找到了这样一个交易系统，前提是正如他所提供的数据显示，风险倍数期望值和标准差之比恰为 1.53。只有意识到自己拥有一套“圣杯”交易系统，并能利用适当的头寸调整策略发挥其功效，他才能获得丰厚回报。他能够将每笔交易的风险敞口提至极高的水平，对交易系统期望值和标准差比率更低的大多数交易员而言，这一风险水平可能导致破产。

不过，我无法证明他发给我的资料是真实可靠的。我的工作不是交易账户审计，而是指导交易员。不过，这位投资者发送此封邮件的初衷是对我的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

建议表示感谢。基于对交易系统和头寸调整策略的理解，我愿意相信这些交易数据很可能是真实的。



缓缓上涨的牛市

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸调整策略比你想象的更重要

大多数人认为，投资成功的秘诀就是发现好股票，然后长期持有。当然，这种投资策略的典型代表就是沃伦·巴菲特。共同基金致力于买入并持有好的投资工具，其目标仅仅是强于部分市场指数。如果大盘暴跌40%，共同基金仅仅亏损39%，说明它们的表现已经很不错。

如果对学术界有所关注，你会发现投资者最重要的功课是资产配置。加里·布林森及其同事在1991年的《金融分析期刊》[1]中公布了一项研究结果。他们对82位投资经理10年期间的表现进行了分析。研究发现，投资经理交易表现的差异有91%由资产配置决定，即基金经理所持资金在股市、债市和现金等资产中的分配比例。表现差异无关乎投资经理的市场策略或所持股票，所有一切基本由“资产配置”这几个神秘的字眼所决定，即买入或持有某种资产的“数量”。

不久前，我阅读了摩根士丹利全球财富管理集团首席投资策略师戴维·达斯特[2]写的一本书。书的封底引用了CNBC电视频道主持人吉姆·克莱默的书评：“戴维·达斯特用平实的语言引导我们理解资产配置——投资

[1] Gary Brinson, Brian Singer, and Gilbert Beebower, “Determinants of Portfolio Performance: An Update,” *Financial Analyst Journal*, vol. 47, May-June 1991, pp. 40~49.

[2] David Darst, *Mastering the Art of Asset Allocation: Comprehensive Approaches to Managing Risk and Optimizing Returns*, McGraw-Hill, New York, 2007.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成功的最关键因素。”你肯定认为这本书会花大量篇幅介绍头寸调整策略，对吗？

阅读此书时，我反复自问以下几个问题：

- 他是否将资产配置定义为头寸调整策略？
- 他是否对资产配置之所以如此重要的原因做出了解释（或者说他是否理解了资产配置的重要性）？
- 书中是否提及头寸调整（即头寸规模）？

但结果我发现书中并未对资产配置进行定义，也没有对关于资产配置为何重要、有多重要的话题做出半点解释。诸如头寸调整策略和资金管理等话题也只字未提。相反，这本书对投资者可以投资的多种资产类别、潜在的回报、每种资产的风险敞口及可能改变这些因素的变量进行了讨论。这让我恍然大悟，原来许多顶级专业人士对投资成功最重要的、无关心理的组成部分——头寸调整方法毫无了解。此处我并非有意吹毛求疵，也无意冒犯某本书的作者，因为说实话，此番评论基本适用于我所看过的所有关于资产配置的书籍。

当前，全球大多数退休基金都投资了共同基金。即便是在灾难性的大熊市期间，如 2000 ～ 2002 年及 2008 ～ 2009 年，这些共同基金的仓位都必须达到 95% ～ 100%。大多数基金经理相信，成功的秘诀在于资产配置，但他们并不知道真正的秘诀是资产配置规模。正因为如此，预计长期熊市即将终结，即标普 500 指数的市盈率跌至个位数时，大多数共同基金将不复存在。

尽管经常交易数万亿美元的外汇，但银行对风险完全没有概念。银行交易员无法执行头寸调整策略，因为他们并不知道自己交易的资金规模有多大。他们交易的是银行的资金，而非独立的账户。大多数银行交易员甚至不知道自己可能会亏掉多少钱，直到自己被炒鱿鱼。银行作为外汇做市商获取收益，它们之所以会亏损，是因为它们允许甚至希望其交易员也能进行外汇操作。就算没有好的交易时机，银行业往往也希望交易员每天都能交易。

过去 20 年间，差劲的交易员每年为银行带来了约 10 亿美元的亏损，如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



果这些交易员每一个都拥有自己的账户，恐怕银行都已经赔钱倒闭。

艾伦·格林斯潘曾经说过，他担任美联储主席期间犯下的最大错误就是认为大型银行拥有自我风险管理的能力。㊀这些银行对风险和头寸管理策略不甚了了，如今却获得了来自政府的大规模救赎。

看到这里，你可能很想知道我为什么一口咬定头寸管理策略如此重要。以一个简单的交易系统为例。20% 的交易是 10R 的赢利交易，其他的交易均为亏损交易。在亏损的交易中，70% 的交易亏损规模为 1R，剩余的 10% 为 5R。这个系统算得上高质系统吗？如果从赢利交易笔数的角度来看，该系统显然表现平平，因为仅有 20% 的交易为赢利交易。但是，该系统的平均风险倍数为 0.8R。这意味着多笔交易过后，你将获得 0.8R 的收益。由此看来，从期望值的角度来看，该系统算得上高质系统。请记住，这里所讲的仅代表收益期望值为 0.8R 的交易系统的风险倍数分布，而非市场风险倍数分布。

假设你基于上述交易系统在一年内进行了 80 笔交易。平均来看，你最终将获得 64R 的收益，称得上获利匪浅。假设 1R 相当于资金规模的 1%，那么到年末你的账户回报率将达到 64% 左右。㊁

如前文所述，我经常根据风险倍数分布理论在讲习班和学员们进行小球游戏，以帮助学员们加强对交易的理解。袋子里的小球代表了风险倍数分布。每次抽取一个小球，然后装入另一个小球。学员们手中的资金规模为 10 万美元，所有人都进行同样的交易。假设交易笔数为 30 笔，交易结果如表 4-3 所示。

最后一行代表每 10 笔交易过后的总体风险倍数分布状况。头 10 笔交易过后，我们取得了 +8R 的收益，但之后连续 12 笔交易亏损，接下来的 10 笔交易过后亏损 10R。最后 10 笔交易表现不错，赢利交易为 4 笔，抵消亏损后为这 10 笔交易带来了 30R 的收益。30 笔交易过后，我们累计获得了 24R 的收益。总收益除以 30 笔交易过后，样本收益期望值为 0.8R。

㊀ Alan Greenspan, *The age of Turbulence: Adventures in a New World*, Penguin, New York, 2007.

㊁ 你的获利可能会更多，因为随着资金规模的增长，资金规模 1% 所代表的金额也不断提高。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

表 4-3 30 次交易游戏的风险倍数分布

1	-1R	11	-5R	21	-1R
2	-1R	12	-1R	22	-1R
3	-1R	13	-1R	23	+10R
4	-5R	14	-1R	24	-1R
5	-1R	15	-1R	25	+10R
6	+10R	16	-1R	26	-1R
7	-1R	17	-1R	27	-1R
8	-1R	18	-1R	28	-5R
9	-1R	19	-1R	29	+10R
10	+10R	20	-1R	30	+10R
总计	+8R	总计	-14R	总计	+30R

样本期望值和小球袋子显示的期望值一样。这种情况不常发生，但也并非不可能。约一半的样本收益超出期望值，另一半则低于期望值，具体如图 4-1 所示。

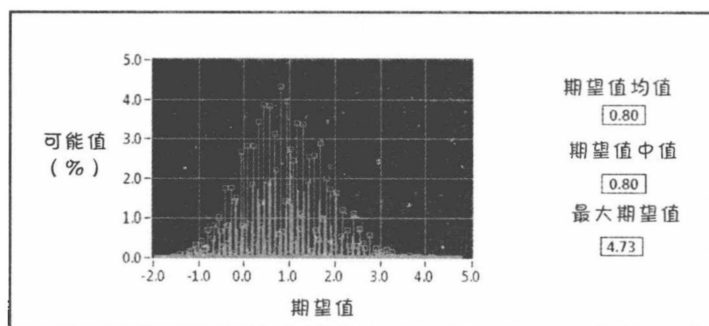


图 4-1 30 次随机交易的 10 000 个样本

图 4-1 列出了从样本风险倍数分布中随机抽取的 30 笔交易中 10 000 个样本的情况。请注意，期望值均值和中值均为 0.8R。

假设你正在参与这一游戏，唯一的职责就是决定每笔交易承担的风险大小及如何对游戏进行头寸调整。你觉得自己会赚取或赔掉多少资金？游戏获胜的标志是到游戏结束时谁拥有的资金最多，通常而言，在这种游戏中，1/3 的人会走向破产（也就是说，他们无法渡过头 5 笔交易亏损或随后连续 12 笔交易亏损带来的难关），1/3 的人会蒙受亏损，余下 1/3 通常会大赚一笔，有时甚至获利几百万美元。假设共有约 100 人参加游戏，除了 33 个资金规

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



模跌至零的人之外，余下 67 个玩家的账户收益可能各不相同。

这一点体现了头寸调整策略的巨大力量。如表 4-3 所示，每个学员进行的是相同的交易，因此，唯一的不同在于个人承担的风险大小（即其头寸调整策略）。仅仅这一个变量导致学员们最终的资产净值规模天差地别，有人走向破产，也有人成为百万富翁。由此可见，头寸调整策略至关重要。我曾多次重复这一游戏，每次的结果相差都不大。总体而言，除非破产的玩家人数众多，否则游戏结束时的资产净值水平与玩家人数基本一致。但每个人进行的是相同的交易。

如前文所述，82 个退休基金投资组合的业绩差异有 91% 是由头寸调整策略决定的。上述小球游戏的结果也说明了同样的道理。每个人进行的是相同的交易，唯一的差别（心理因素除外）在于玩家每笔交易选择承担的风险大小。

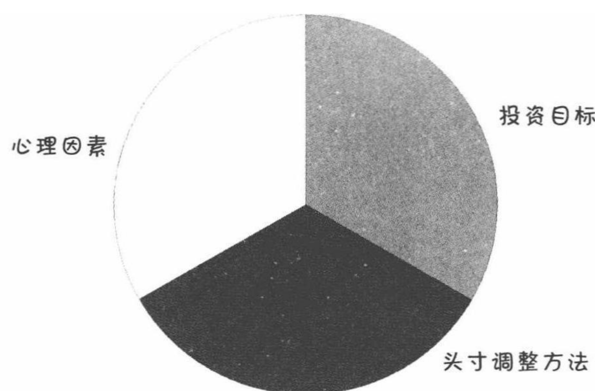
如果这一观点被学术界或主流金融思想接受，这两大领域都可能发生翻天覆地的变化。头寸调整策略的重要性可见一斑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸调整策略的三大要素

头寸调整策略引起的表现差异包含三大要素（见图 4-2）。[⊖]这三大要素相互交叉，因此很难区分。

第一个要素是交易员的目标。例如，心里暗想“我不能让自己陷入破产的尴尬境地”的交易员和不惜一切代价一心想赢的交易员的交易结果截然不同。实际上，我曾在玩小球游戏时将学员分成三组，每一组的目标不同，确保自己实现目标的回报结构也不同。尽管游戏结束时小组成员的资产净值存在明显差异，但从数据上来看，目标不同的各组之间资产净值也存在较大的差异。



头寸调整三要素

⊖ 第四部分余下章节的许多材料都改变自我的另一本书——《头寸管理权威指南》，国际交易技术协会，Gary, N. C., 2008.

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第二个要素是个人心理因素，这一点显然会对第一个要素产生影响。哪些想法在发挥作用、影响交易员的交易结果呢？哪些情绪在滋生？

交易员的精神状态如何？例如，就算游戏激励机制鼓动所在的小组走向破产，首先想到不能让自己走向破产、颜面无存的交易员也不会陷入这种境地。同时，没有目标、头寸调整原则不明确的交易员在进行头寸调整时会任由情绪摆布。

第三个要素是具体的头寸调整方法，这种方法可以是直觉层面的，也可以是某种特定的计算方法。每种计算方法下可能包括多种变量，包括计算资产净值的方法，后面将就此进行详述。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸调整策略的CPR模型

CPR [⊖]模型是一种能帮助我们决定每笔交易所承担风险占资产净值百分比的简单模型。本书始终在介绍做出这一决定的重要性，但到底应该如何做出决定呢？你需要知道三个不同的变量。

（1）你愿意承担的风险占资产净值的百分比是多少？这是交易的总风险金额，我们将其简称为现金，用字母 C 代替。这就是 CPR 公式中的“C”。例如，如果你打算承担占资产净值 1% 的风险，C 就是资产净值的 1%。如果账户上的资产规模为 5 万美元，则 C 相当于 5 万美元的 1%，即 500 美元。



交易员的 CPR

⊖ CPR 同时是 cardiopulmonary resuscitation，即心肺复苏术的缩写。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（2）你交易了多少个单位（即你的头寸调整方法）？我把这个变量称为P，代表头寸调整方法。

（3）你买入的每个单位承担了多大风险？这个变量称为R，代表风险。前文已经在关于期望值的讨论中提及R变量。例如，如果买入每股50美元的股票，每股承担的风险为5美元，则R为每股5美元。

我们基本上可以通过以下公式决定买入的头寸数量：

$$P=C/R$$

接下来让我们参考几个例子，通过这些例子可以看出，上述公式应用起来非常简单。

例 1

假设你买入了股价为50美元的一只股票，每股承担的风险为5美元。你的投资组合规模为3万美元，理想的风险水平为2%。你应该买入多少股票？

答案：R=5美元/股；C=2%×30 000=600（美元）；得出P=600/5=120（股）。因此，你应该以每股50美元的价格买入120股股票。买入这部分股票的成本为6 000美元，但你最初的风险仅为买入成本的10%，即600美元（假设你严格执行5美元的止损策略）。

例 2

假设你日间交易一只每股30美元的股票，并将止损幅度设置在30美分。你的投资组合规模为4万美元，理想的风险水平为0.5%。你应该买入多少股票？

答案：R=30美分/股。C=0.005×40 000=200（美元）。P= 200/0.3=666.67（股）。因此，你应该以每股30美元的价格买入666股股票。你的总投资成本将为19 980美元，相当于投资组合规模的近2/3。但是，你的总体风险仅为每股30美分，即199.80美元（假设你维持30美分的止损幅度不变）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

例 3

假设你正进行大豆交易，止损幅度为 20 美分，理想的风险水平为 500 美元。那么，你的头寸规模应为多少。一份大豆合约的单位为 5 000 蒲式耳。假设大豆交易价格为 6.5 美元。你应该买进的头寸规模是多大？

答案：*R*=20×5 000=1 000（美元）。*C*=500 美元。*P*=500 美元 / 1 000 美元 =0.5。但是，你不可能购买半个大豆合约。因此，你将无法持有该头寸。这是一个没有答案的问题，但你必须知道何时自己头寸的风险敞口过大。

例 4

假设你正在进行美元 / 瑞士法郎外汇交易。瑞士法郎当前报 1.462 7 美元，你打算将止损位设在 1.454 9 美元。这意味着如果买入价格跌至这一水平，你将设置卖盘，进行止损。假设你的银行存款为 20 万美元，理想的风险水平是 2%。你可以买入多少合约？

答案：你的 *R* 值是 0.007 8，但一般的外汇合约单位是 10 万美元，所以你的止损水平是 780 美元。*C*=2%×200 000=4 000。因此，你的头寸规模 *P*=4 000/780=5.128（张）合约。四舍五入之后取整数，你可以购买 5 张合约。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸调整基本要点

在透彻了解自己的交易系统之前，我建议你将任何一个头寸对应的最大风险敞口设在资产净值的 1%。也就是说，1R 就可以转换为相当于资产净值 1% 的头寸规模。例如，假设你拥有 10 万美元的资金，那么每笔交易的风险敞口应该设置在 1 000 美元。如果执行交易 1 的单位风险为每股 5 美元，那么你应该买入 200 股股票。如果执行交易 2 的单位风险为每股 25 美元，那么你只能买入 40 股股票。这样一来，每个头寸的总体风险相当于账户金额的 1%。

让我们看一看上述方法如何在账户的连续交易中加以应用。第一笔交易的初始资金规模为 100 000 美元，因此风险大小为 1 000 美元。由于第一笔交易失败（如表 4-4 所示），第二笔交易对应的风险水平为账户余额的 1%，即 990 美元。由于第二笔交易也失败，接下来承担的风险水平又相当于最新账户余额的 1%，即 980 美元。这样，你承担的风险水平一直保持在资产净值的 1% 左右。表 4-4 显示了表 4-3 中样本交易对应的风险水平。

请记住，表 4-3 得出，样本交易最终获得了 24R 的收益。也就是说，到游戏结束时，账户金额上涨了 24% 左右。根据表 4-4，我们获得了 22.99% 的收益，称得上基本成功。图中的资产峰值经过了红色底影处理，资产谷底用加粗的红色字体表示。

正因为一开始资产净值就有所下滑，经历风浪后你依然在市场中存活下来。虽然一连串的亏损过后，资产跌至 91 130.99 美元左右的低点，但你仍然没有出局。最终你的资产规模将上涨约 23%。虽然每笔交易只承担了 1% 的风险，游戏结束时你却获得了 24% 的高收益。当然，保证这一过程顺利

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发生的前提是，每笔交易的风险敞口都必须是初始资产净值的 1%。这是另一种不同的头寸调整方法。

表 4-4　1% 风险水平在小球游戏中的对应结果

资产净值	交易	1% 的风险	风险倍数	最新资产净值
100 000.00	1	1 000.00	-1	99 000.00
99 000.00	2	990.00	-1	98 010.00
98 010.00	3	980.10	-1	97 029.90
97 029.90	4	970.30	-5	92 178.41
92 178.41	5	921.78	-1	91 256.62
91 256.62	6	912.57	-10	100 382.30
100 382.30	7	1 003.82	-1	99 378.46
99 378.46	8	993.78	-1	98 384.68
98 384.68	9	983.85	-1	97 400.83
97 400.83	10	974.01	10	107 140.90
107 140.90	11	1 071.41	-5	101 783.90
101 783.90	12	1 017.84	-1	100 766.00
100 766.00	13	1 007.66	-1	94 758.37
99 758.37	14	997.58	-1	98 760.78
98 760.78	15	987.61	-1	97 773.18
97 773.18	16	977.73	-1	96 795.45
96 795.45	17	967.95	-1	95 827.49
95 827.49	18	958.27	-1	94 869.22
94 869.22	19	948.69	-1	93 920.52
93 920.52	20	939.21	-1	92 981.32
92 981.32	21	929.81	-1	92 051.51
92 051.51	22	920.52	-1	91 130.99
91 130.99	23	911.31	10	100 244.10
100 244.10	24	1 002.44	-1	99 241.65
99 241.65	25	992.42	10	109 165.80
109 165.80	26	1 091.66	-1	108 074.20
108 074.20	27	1 080.74	-1	106 993.40
106 993.40	28	1 069.93	-5	101 643.70
101 643.70	29	1 016.44	10	111 808.10
111 808.10	30	1 118.08	10	122 988.90

在模拟游戏中，这种方法无法保证你获胜，而采取高风险策略，如把所有注都押在第六笔交易上的交易员通常能胜出。关键在于，若使用这种方法，你始终不会出局，亏损规模也不会过大。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

资 产 类 型

本书下一节提及的所有头寸调整模型都与我们账户中的资产金额有关。如果意识到计算资产规模的方法可以分为三种，这些模型一下子就会复杂得多。但事实就是如此。每种资产计算方法可能对你的风险敞口和投资回报产生不同的影响。这些方法包括核心资产法、总资产法和调整后总资产法。



计算资产的方法有多种

核心资产法再简单不过。当你建仓时，只需按照自己的头寸调整方法决定将多少资产分配到这一头寸。如果你持有四个未平仓头寸，核心资产就等

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于初始资本金减去分配到这四个头寸的资金。

假设你的初始账户资金规模为 50 000 美元，每笔交易分配 10% 的资金。如果根据本书提到的“不同头寸调整方法”建立一个 5 000 美元的头寸，那么你现在的核心资产就是 45 000 美元。随后，你建立了一个新的头寸，并为该头寸配置了 4 500 美元的资产，这样，你的核心资产就剩下 45 500 美元。第三次建仓时，你投入的资金为 4 050 美元，核心资产减至 36 450 美元。这样一来，你到最后持有 36 450 美元的核心资产和三个未平仓头寸。也就是说，核心资产等于初始资产减去为每个头寸分配的资金，到平仓时再做出相应的调整。新头寸的资产配置总是与当前的核心资产密切相关。

如果你根据风险百分比进行投资，那么风险敞口金额就是配置的资金规模。假设你以每股 100 美元的价格买入 100 股股票，止损点位设置在 95 美元，那么你的风险配置就是 500 美元。你的总投资金额为 10 000 美元，但配置资金指的仅仅是风险敞口金额，而非总投资金额。

我是从一名因擅长利用“市场资金”而声名远扬的交易员口中第一次听到“核心资产”这个概念的。首次交易时，由于用的是自己的钱，他会尽可能地将风险最小化。如果获利，他就将这部分获利资金称为“市场资金”，愿意承担的风险敞口也大大放松。这位交易员一直都运用核心资产法进行头寸调整。

总资产法也非常简单。你的账户资产价值就等于账户现金加未平仓头寸的价值。例如，假设你拥有 40 000 美元的现金，一个价值 15 000 美元的未平仓头寸，一个价值 7 000 美元的未平仓头寸，以及另一个价值 2 000 美元的未平仓头寸，那么你的总体资产就等于现金价值加上所有三个头寸的价值，等于 62 000 美元。

汤姆 · 巴索一直都在使用总资产法进行交易，他曾经教会我如何保持风险和波动性的恒定。这种方法很有效！如果希望维持恒定的风险，你可以让风险占投资组合总价值的百分比保持不变。

调整后总资产法⊖结合了前两种方法的特点。根据调整后总资产法，建仓

⊖ 这种方法有时被称做“调整后核心资产法”，但我认为这个名称并不妥当，因此将其重新命名。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



时配置的风险敞口必须从初始资产中扣除，这一点与核心资产法相似。但二者的区别在于，在市场条件有利的情况下，随着止损点位的调整，投资者获得的收益或减少的风险必须纳入调整后总资产。因此，调整后总资产等于核心资产加上离场后任何未平仓头寸锁定收益，或上调离场点位后的风险降幅。

例如，假设你拥有一个资金规模为 50 000 美元的投资账户。你建立了一个 5 000 美元的头寸。这样，核心资产（调整后总资产）就降至 45 000 美元。随后，假设头寸价值上升，你也设立了一个追踪离场点位。由于设置了新的离场点位，风险敞口很快降至 3 000 美元。因此，本交易日你的调整后总资产为 50 000 美元减去最新风险敞口 3 000 美元，等于 47 000 美元。

第二天，头寸价值下跌 1 000 美元，但你的调整后总资产仍然是 47 000 美元，因为如果及时止损，你的风险敞口并没有发生变化。只有当投资者为降低风险或锁定更多获利而调整离场点位或平仓时，调整后总资产才会发生变化。

下一节简单列出的几种模型大体根据资产状况进行了资产调整。因此，不同的资产计算方法导致不同模型中的头寸调整方法各不相同。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸调整模型

我在大部分书中都提到了百分比风险头寸调整模型。该模型使用便捷，大多数人都能在1%的风险水平下安全交易。

但是，我在《头寸管理权威指南》中列出了大量头寸调整方法，所谓条条大路通罗马，在这里，我想列举出几种方法，让你们看看头寸管理策略的内容可以有多广泛。

在百分比风险模型，也就是前文描述的交易员和投资者CPR模型中，你只需确定风险占资产净值的百分比，并确定风险和资产的衡量方法即可。但其他一些模型的资产配置方法大不相同。

以下是关于头寸调整方法所对应资产配置方式的一些例子。

（1）**固定金额对应的单位**。比如，以10 000美元买入100股股票或1张合约。

（2）**相同单位/杠杆**。每个单位买入价值100 000美元的产品（股票或合约价值）。

（3）**保证金百分比**。根据基于保证金的资产百分比而非风险进行头寸调整。

（4）**波动性百分比**。根据基于波动性的资产百分比而非以R代表的风险进行头寸调整。

（5）**群体风险**。限制每个资产类别的总体风险。

（6）**投资组合风险**。限制投资组合的总体风险敞口而不考虑个别资产的风险大小。

（7）**多空相抵头寸**。从风险配置的角度允许多头头寸和空头头寸相互抵消。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（8）**资产交叉模型**。仅在资产突破某个关口时进行资产配置。

（9）**只投资某一类资产时进行资产配置**。投入一定比例的资金，如10%的资金到特定资产类别中。

（10）**增持或减持基准资产**。买入基准资产，做多时增持，做空时减持。

（11）**固定比率头寸调整**。由雷恩·琼斯提出的一种综合头寸调整方法，详尽介绍需花较大篇幅。

（12）**双重头寸管理**。在资产达到特定水平之前采用1%的风险，随后调整风险水平。

（13）**多重头寸管理**。风险水平设置多于两级。

（14）**分批卖出**。达到特定标准后，分批卖出头寸。

（15）**分批买入**。达到特定标准后，分批买入头寸。

（16）**最佳F值**。该头寸调整方法的目的是保证收益最大化，但同时可能使亏损最大化。

（17）**凯利标准**。另一种最大化头寸调整方法，但仅在两种可能性前提下使用。

（18）**巴索·施瓦格资产配置法**。定期对一系列非相关资产进行重新配置。

（19）**市场资金技术（具体操作可以千变万化）**。初始资产的风险水平固定，但赢利资金的风险水平更高。

（20）**根据最大亏损确立头寸调整规则**。亏损额度绝不能超过特定水平，以防止账户风险过大。

到目前为止，你是否逐渐开始明白为什么头寸调整策略在交易计划中的地位远比你此前想象的更重要、更复杂？《头寸管理权威指南》一书中介绍了更多的头寸调整模型，其中部分模型可以千变万化。你可以对其做出改动，以切合自己的目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头寸调整策略的目的

请记住，头寸调整策略是交易系统的一部分，目的是帮助你实现目标。每个人的交易目标可能不尽相同，头寸管理方法也可能数之不尽。这一点甚至连某些针对头寸调整策略著书立说的人都没弄明白。他们通常会说，头寸管理策略的目的是帮助你在不蒙受亏损的情况下使收益最大化。实际上，他们阐述的不过是自己的目标及自己对头寸调整策略的一些看法。

让我们再玩一遍小球游戏，并假设期望值为 0.8R。我给 100 位游戏玩家设定了以下规则：第一，玩这个游戏需要付出 2 美元的成本。第二，如果 30 笔交易过后，你的账户规模从 100 000 美元跌至 50 000 美元，就必须再付 5 美元的成本。第三，如果你破产，还必须另行支付 13 美元，总成本为 20 美元。

如果 30 笔交易过后你的资产规模最大，将赢得 200 美元。同时，游戏结束时资产规模最大的五个玩家可以把亏钱玩家支付的成本瓜分。

你的任务是制定自己的游戏策略。建议你采用以下方法，即便在真实的交易中，该方法仍是制定头寸调整策略、达成目标的极佳选择。

首先，判定自己的角色。你的答案可能有以下几种：①下定决心在游戏中获胜；②尽可能通过玩游戏多学东西；③投机；④保守形式，不希望亏钱。

接下来要确立目标。考虑到上述游戏规则，投资者的目标可以分为以下几种：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎ 不惜一切代价赢得游戏，包括可能破产的代价（赢得游戏的玩家通常都以此为目标）。
◎ 力争赢得游戏，但确保损失不超过 2 美元。
◎ 力争赢得游戏，但确保损失不超过 7 美元。
◎ 力争赢得游戏，但确保不破产。
◎ 力争排名前五，但确保损失不超过 7 美元。
◎力争排名前五，但确保损失不超过 2 美元。
◎ 不惜一切代价排名前五。
◎ 在损失不超过 7 美元的前提下尽己所能。
◎ 在损失不超过 2 美元的前提下尽己所能。
◎ 在不破产的前提下尽己所能。

虽然我设定的游戏规则只有少数几条，玩家就可能树立 10 种不同的目标。创造力较强的人或许还能想出更多的答案。接下来，你必须开发一套头寸调整策略，以实现目标。

最后的步骤是决定何时调整策略。每 10 笔交易过后，我会进行评估，宣布当时资产规模最大的玩家。如果 10 笔交易过后发现自己脱离达成目标的轨道，你可能需要进行策略调整。

注意这会对接下来的游戏产生怎样的影响。游戏结束后，100 个玩家的资产水平最多可能达到 100 种，但同时，玩家的最终资产水平很可能与其选择的目标密切相关。那些渴望不惜一切代价赢得游戏的玩家可能大赚一笔，也可能走向破产。

但那些决定在不破产的前提下尽己所能的玩家，交易可能非常保守，他们最终的资产水平将分布在一个较窄的区间内。这个游戏清楚地说明，头寸调整策略的目的就是实现交易员 / 投资者设定的目标。如前文所述，明白这个道理的人少之又少。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

模拟交易

使用头寸调整策略实现目标的一种方法就是模拟交易。暂且假设头寸调整方法只有一种，即每笔交易风险敞口占资产净值的百分比。

下面将介绍如何使用先前描述的系统设置一个交易模拟器。期望值是0.8R，赢利概率为20%。

我们知道，在上述期望值水平下，50笔交易的平均收益将达到40R。假设我们的目标是在亏损不超过35%的前提下通过50笔交易获得100%的收益。让我们看一看如何能通过风险倍数模拟器实现目标。

我已经设置一个模拟模型，对系统的50笔交易进行10 000次模拟。它先以0.1%的风险水平对50笔交易进行10 000次模拟，然后将风险水平上调至0.2%，0.3%，等等。风险水平每次上调幅度0.1%，直到每笔交易的风险达到19%为止。有一笔交易的亏损额度达到5R，当风险水平达到20%时将自动导致破产。因此，每个头寸的风险水平都止步于19%。

模拟器将在每个风险水平对50笔交易进行10 000次模拟，直到损失触及我们设置的“失败”标准（跌幅达35%）。在这种情况下，我们才能承认交易已经失败，并按次序进入下一个风险水平的10 000次模拟。模拟过程需要很大的计算量，但如今计算机可以轻松搞定一切。

模拟的结果如表4-5所示。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



表 4-5 头寸调整筛选结果

筛选途径	实现目标的概率(%)	失败的概率(%)	收益均值(%)	收益中值(%)	风险水平(%)
最大回报	1.1	98.7	10.7E+3	−72.4E+0	19.0
中等回报	46.3	27.5	175.0E+0	80.3E+0	2.7
成功概率最大化	46.6	31.0	193.4E+0	77.9E+0	2.9
失败概率< 1%	10.5	0.8	43.2E+0	37.0E+0	0.9
失败概率略高于 0	1.1	0.0	27.1E+0	24.6E+0	0.6
成功和失败概率差值最大化	37.9	11.1	93.8E+0	64.0E+0	1.7

第一行给出了最高平均期末资产相应的风险比例。

一般而言，这是数值代表模拟中的最大风险水平，因为少数样本可能进行大量收益高达 10R 的交易。该模拟过程将会产生一个巨大的数字，计算大多数交易的亏损达到甚至超过 35%，也能使平均交易结果得到改善。另外，请注意在 19% 的风险水平，交易的平均收益为 1 070%。但是，获得 100% 收益的可能性（即实现目标的概率）仅为 1.1%，交易失败的可能性则高达 98.7%。如众人所言，平均收益最高的系统追求最高潜在回报无异于自我毁灭。

中等期末收益可能是一个更适宜的目标。该目标带来的收益均值为 175%，收益中值为 80.3%。同时，实现目标的概率为 46.3%，失败的概率为 27.5%。

如果你的目标是让获得 100% 收益的可能性最大化，结果又会如何？具体参见表中的“成功概率最大化”一行。如果风险水平为 2.9%，那么实现目标的概率为 46.6%。但实际上收益中值会降至 77.9%，因为此时失败的概率为 31%。

如果你的目标是失败（亏损 35%）的概率低于 1% 的话，结果如何？模拟结果显示，这种情况下，我们每笔交易的风险应该控制在 0.9%。此时，实现目标的概率为 10.5%，但失败的概率仅为 0.8%。

你的目标还可能把失败的概率控制在略高于 0 的水平。模拟结果显示，此时你可能承担 0.6% 的风险。虽然风险水平略高于 0，但实现目标的概率也降至 1.1%。

最后，你可能希望风险水平能让获得 100% 收益和亏损达到 35% 的概率差值最大化。模拟结果显示，理想的风险水平为 1.7%。在这一水平下，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们实现目标的概率为 37.9%，但失败的概率仅为 11.1%，两种概率的差值达到 26.8%；而在其他既定的风险水平上，二者的差值不超过 15%。

单是设定两项数字——100% 的利润目标和亏损 35% 的失败标准，并且仅仅运用在比例风险头寸调整模型中，我就可以想出五种合理的头寸调整策略。

我还可以把赢利目标设在 1% 甚至 1 000% 以上的任何水平，也可以把失败标准设置在亏损 1% ～ 100% 的任何水平。那么，你可能设立多少个不同的目标呢？可能每个交易员或投资者的目标都不一样，有多少个不同的交易员，就能设立多少个不同的目标。答案是一个巨大的数字。

此外，我们只运用了一种头寸调整策略，即百分比头寸调整模型。然而，头寸调整模型种类众多，每一种模型都可以千变万化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

风险倍数模拟器存在的问题

显而易见，模拟系统风险倍数分布，进而帮助自己更便捷地了解交易系统，这种做法的确益处颇多。但是，风险倍数模拟也存在一些严重的问题。所谓金无足赤，人无完人，交易亦是如此。在我看来，风险倍数模拟器主要存在以下几个问题。

- 风险倍数基于单笔交易衡量系统表现，但如果你同时进行多笔交易，它就无法得出结论了。
- 风险倍数无法捕捉市场内部的许多短期相关性（实际上，它只能获取交易入场和离场日期的信息）。因此，如果交易仍未平仓或你仍未离场，就无法看到正在发生的亏损。
- 与所有模拟器一样，风险倍数模拟器值得信赖的前提是你的样本分布数据准确。你可能拥有关乎交易系统表现的可靠样本，但却永远无法把握真实的交易情况。
- 如果系统的初始风险相似，风险倍数模拟将是比较不同系统的绝佳方法。但是，如果其中一个甚至更多的系统将分批买入或分批卖出等模型植入头寸调整策略中，就可能出现问题。实际上，在这种情况下，你根本无法判定两个不同系统的绝对表现。以两个系统的比较为例。系统 1 在初始入场点满仓买入，而系统 2 最初入场时仅半仓买入，到市场出现一波对系统有利的行情后再追加余下的半仓。如果系统的交易结果极佳，系统 1 的风险倍数会比系统 2（收益更多，总体初始风险也更低）更大。但如果出现一笔迅速亏损的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易，并触及初始离场点位，那么两个系统的风险倍数是一样的，例如，都是 -1R。但被忽略的事实是，实际上系统 2 的亏损仅为系统 1 的一半。

◎ 头寸调整方法（如金字塔模型）影响着交易的总体初始风险，但风险倍数概念很难测试其影响，因为无论有没有采用头寸调整方法，风险倍数模拟器都无法直接对交易系统的风险倍数分布加以比较。评估资金管理方法的一种方法是将交易系统划分为多个次级系统，并通过入场点位定义次级系统，分别对每个次级系统进行评估。例如，每个金字塔模型都可被视为次级系统。

◎ 鉴于风险倍数只能捕捉到市场间的少数短期相关性，风险倍数模拟必须基于风险倍数在统计上各自独立的假设，但这与实际情况并不相符。不过，我们可以根据入场和离场日期将交易进行分类，然后尝试在交易中引入时间因素。但在这种情况下，如果风险倍数既定，交易的波动和亏损幅度会大大增加。也就是说，如果你想知道在同一时间产生多个交易信号的交易系统表现如何，或你同时通过多个系统进行交易，特定时间基于单笔交易的交易模拟结果显然过于乐观。

有人曾就能否设计一个交易系统模拟工具提出疑问，但我们没有选择这么做。对于使用交易系统的人而言，他们可能并不清楚或没有完全理解上述所有问题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

避开模拟交易的问题

为了避开模拟器的问题，我开发了系统优劣指数（SQN）。一般来说，SQN 值越高，通过头寸调整策略实现目标的空间就更大。也就是说，SQN 值越高，实现目标的难度就越低。以前文提到的那位外汇投资者为例，他声称自己的外汇交易系统风险倍数期望值与标准差之比为 1.5，该系统每天产生近一个交易信号。

尽管我不知道是否有可能开发这样一个不可思议的系统，但我对他的交易结果毫不怀疑：在四个月多一点的时间里，他的账户资金规模从 1 300 美元增至 200 万美元，而与此同时全球大多数市场都在经历严重的经济危机。

在《头寸管理权威指南》一书中，我对如何轻松地通过 31 种头寸调整模型（其实一共只有 93 种，因为每种模型都可以分别和三种资产计算方法结合）、运用 SQN 指标实现目标进行了介绍。但出于以下原因，我们仍然必须谨慎行事：

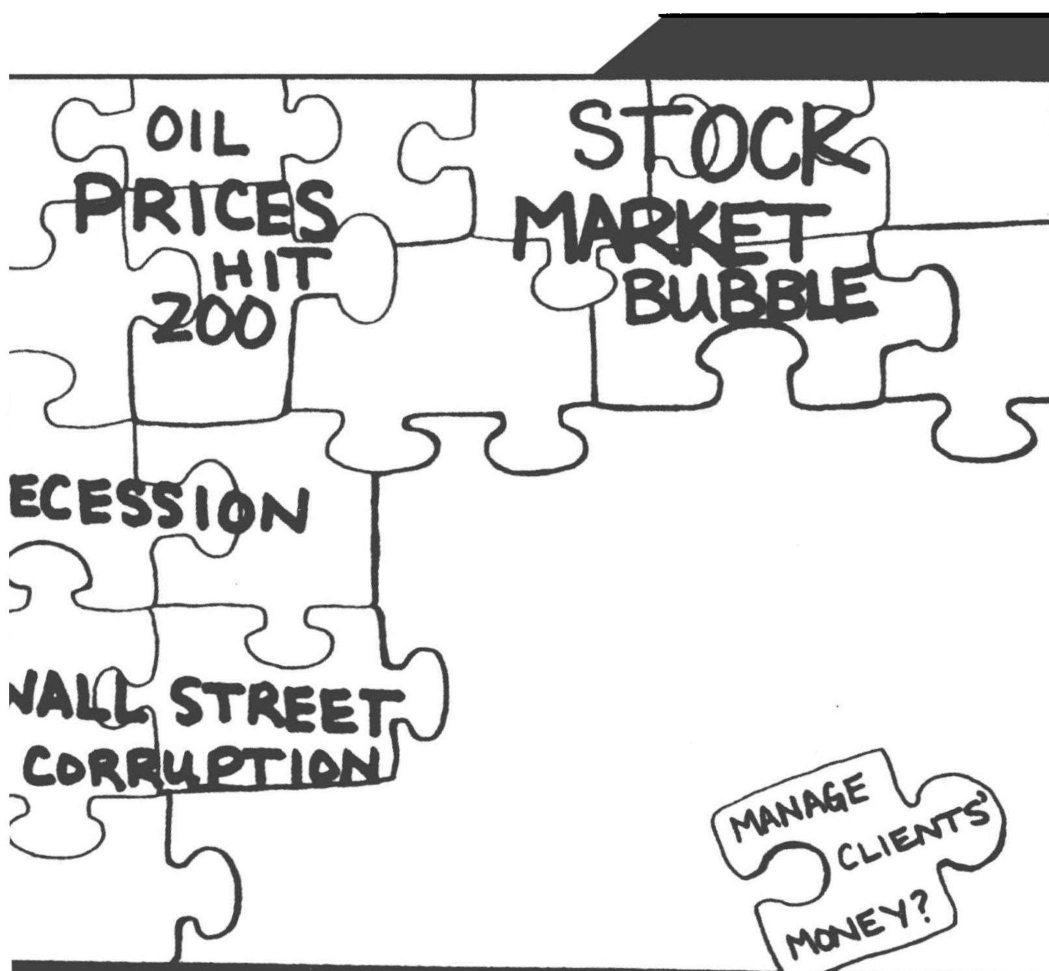
- 你永远无法知道自己的风险倍数分布数据是否准确。
- 你永远无法把握市场类型具体将做何改变，但这往往会对 SQN 造成影响。
- 你必须考虑到多笔关联交易的影响。我曾经通过利用 SQN 指数，假设最大风险是针对整个资产组合而非单个头寸而言做到这一点。

因此，如果交易系统为普通系统，期望值与标准差之比在 0.16 左右，则最佳风险比例为 1.7%。但如果同时进行五笔交易，每个头寸的风险可能必须下调至 0.35% 左右。尽管如此，如果采用“圣杯”系统，每个头寸的风险敞口可以达到 5% 及以上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五部分

减少犯错，获得更多持续收益



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

零失误交易

如前文所述，我们处理信息的能力是有限的。事实上，我们的意识层面只能储存七个（可能再多两个或少两个）信息组块。在压力下，人脑的信息容量会急剧缩减，人体血液会从大脑转移至身体的肌肉，以应对不断临近的危险。然而在当今社会，危险往往是精神层面的，跑得更快、身体更壮无助于应对交易危险。



你能玩转的信息只有这么多

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



交易员必须处理的信息量每年都成倍增长，处理信息的能力却在原地踏步。所以，我们发明了很多捷径来处理信息。实际上，近年来心理学家一直在对这些心理捷径进行记录与归纳，并称之为心理启发术。

专家们得出的总体结论是：人类在处理信息方面效率低下，甚至连部分经济学家都开始从高效市场阵营转移至低效市场阵营。市场是低效的，因为人类是低效的市场决策者。

专家们得出的结论是高明的，但针对该结论的反应差强人意。其结果是出现了一个新的经济学派——行为金融学派。这些经济学家发出疑问："既然人类的低效导致市场的低效，那我们该如何利用我们对人类低效性的了解预测市场呢？"在我看来，这种想法愚不可及。

对此，我采取的应对方法全然不同，你们或许会称之为"应用行为金融学"。我认为，既然大多数人在处理信息方面效率低下，如果他们的效率提高，结果会是怎样？例如，假设一个人处理市场信息的效率为 5%（当然，大多数人的效率应该高于这一水平）。那么如果这个人的效率提高至 25% 会怎样？如果将他的效率提高到 50% 甚至 100% 又会怎样？结果肯定让你们大为震惊。

前文曾经提到，我们可以将交易系统视为风险倍数的一种分布形态，期望值与标准差决定了分布形态的特征。让我们来看，低效可能对交易系统的交易结果产生怎样的影响。以期望值为 0.8R、每年发出 100 个交易信号的系统为例。该系统的质量算不上过高，实际上，样本系统的质量非常勉强，我见过很多更好的系统。但平均来看，该系统每年能创造 80R 的回报。

如果决定每笔交易承担 1% 的风险，你每年或许可以赢得 100% 的收益（随着资产净值的增加，1% 代表的资金规模也不断加大，受此推动，你可能获得 100% 而非 80% 的回报）。但受行为上的低效所限，大多数人会频频犯错。而每次犯错都意味着既定的交易规则被打破。犯错会带来多大的损失？我无法准确估量。我们需要搜集大量数据来得出这一答案，而且每个人的情况都有所不同。让我们暂且假定犯错一次平均带来 4R 的损失。

在这种情况下，如果你每隔一次交易就犯下一个错误（一年下来犯 40

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个错误），那么犯错带来的总损失将达到 160R。也就是说，犯错会让一个原本可能带来 100% 收益的系统变成亏损的系统。

反过来，假设你每个月犯错一次（大多数赢利的交易员可能都是这样），你将因此蒙受 48R 的亏损，80R 的收入减去 48R 的亏损，最终将获得 32R 的收益。如果系统带来严重的亏损，你可能认为系统不再有效，因而萌生放弃的念头。我们的系统每个月发出七八个交易信号，因此也可以说交易员在执行系统信号时，每八笔交易犯错一次。换言之，交易员零失误交易的效率高达 87.5%。但如果从收益的角度来看，潜在收益为 80R，但交易员最终只获得 32R 的收益，也就是说，决策效率仅为 40%。

如果从收益的角度来看，交易员的决策效率高达 60%、80% 甚至更多会怎么样？回报可能出现明显的增长。或许是时候了解人类在哪些方面效率低下，并学会如何成为更高效的交易员了。如果听从本书的建议，你的效率定会大大提高。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

犯错和自我破坏

我们往往在不遵循既定交易规则的情况下犯错。若要制定一项有效的商业计划指导交易，就意味着你必须遵守各种各样的规则。如果不设定此类规则，那么任何行动都将是错的。

我曾要求一位学员以风险倍数的形式记录自己犯下的错误。例如，如果你因冲动而入场，并获得 2R 的收益，此次犯错的结果就记作“+2R”。如果再次冲动入场，并因此蒙受了 4R 的损失，就记作“−4R”。坚持记录一年，你就能比较准确地掌握自己的效率高低，并看到效率带来的结果。

我的一位客户是一名期货交易员，他操作的账户上有 2 亿美元的资金。根据预测，该交易员九个月内将犯错 11 次，并因此蒙受 46.5R 的损失。算下来他每个月犯错 1.2 次，每次犯错的成本为 4.23R。总体来看，由于犯错，他的收益比原本可能获得的要少 50 个百分点。也就是说，如果最后的收益是 20%，说明他原本可能获得 70% 的收益。由此可见，犯错可能对投资结果产生惊人的影响。

我的另一位客户是一名长期头寸交易员，他主要投资 ETF，止损幅度较为宽泛。在某一年的交易过程中，他累计犯错 27 次，因此蒙受了 8.2R 的损失。也就是说，一年来，他平均每个月犯错 2.25 次。但是，由于该交易员进行的是长期交易，没有杠杆，而且止损幅度宽泛，这些错误带来的影响相对较小。每次犯错的成本为 0.3R。在这一年中，他累计获得 31R（约 30%）的收益。如果没有犯错，收益本可以达到 39.2R。也就是说，犯错让他丢掉了 20% 的收益。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还有一位客户刚开始着手短线交易，他犯下的许多错误都是初学者常犯的错误。第一年投资下来，他没赚没赔，但其间共犯错 28 次，并因此蒙受 31R 的损失。如果决策效率能达到 100%，或者哪怕能达到 95%，他的首年业绩都将是非常可观的。

综上所述，我们是否可以得出初步结论，每次犯错为期货交易员带来的损失为 4R，为短线交易员带来的损失为 1R，为长期投资者带来的损失为 0.3R。不过，这也只是猜测而已。亲爱的读者，犯错为你带来多大的损失呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

机械化交易员及常犯错误

我一直在说，交易最主要是一种心理博弈，交易员应该把大量时间花在这一核心问题上。事实上，我训练出来的大多数超级交易员在着手制定商业计划或开发交易系统之前，至少会花一年的时间致力于心理研究。在交易过程中，犯错往往体现了心理问题。

因此，让我们从犯错的角度研究交易心理。如果没有遵守既定规则，你必定会犯错，这个道理再简单不过。如果重复同样的错误，表明你在自我破坏。自我破坏涉及另一个心理领域，这一领域蕴涵着大量了解自己、改善交易结果的机会。不过，在这里我们将关注各种类型交易员常犯的一些错误。

我先介绍一种衡量犯错对交易有何影响的方法。交易员效率是衡量交易员进行零失误交易概率的一项标准。对在 100 笔交易中五次犯错的交易员而言，其效率为 95%。过去五年，我曾经要求超级交易员们记录自己犯下的错误，作为考量其效率水平的参考。结果，我发现 95% 实际上是一个非常可观的交易效率水平；许多交易员的交易效率甚至连 75% 都达不到。75% 的效率水平差强人意，因为这代表着每四笔交易犯错一次。这一点对一类交易员而言最为重要，即有规则自由裁量型交易员。如果能提高效率，目前来看这种交易类型是最理想的。

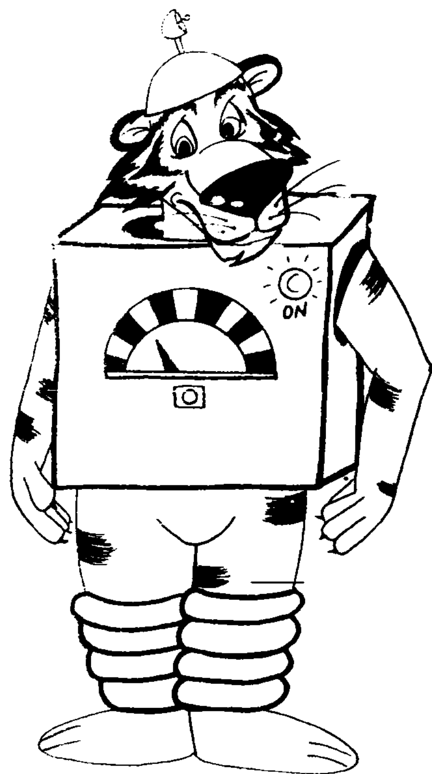
此外，我还想说一说另两类交易员，即机械化交易员和无规则自由裁量型交易员。

首先，让我们来看一看机械化交易员。这类交易员认为，他们能通过让交易机械化来消除与交易相关的心理问题。许多人都立志成为机械化交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

员，让电脑代自己做出一切决定，因为他们相信机械化交易能避免大量的人为错误。

实际上，一位最好的朋友曾经对我说，他的交易剔除了心理因素，因为交易操作过程完全是自动化的。对此，我的回应是，“你可以考虑不要再交易了”。就在我说出这番话的 18 年后，他的大宗商品交易员顾问（CTA）业务关门了。他的合伙人反对进行一笔交易，如果交易顺利进行，公司一笔生意就能捞回全年的收益。



我是一台交易机器

我一直在强调，人们只能交易自己对市场的看法。接下来看看一个纯粹的机械化交易员可能拥有的部分主要观点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



◎ 机械化交易可以让我变得客观、避免犯错（除非我犯下跨越交易系统的心理错误）。

◎ 机械化交易是完全客观的。我可以根据系统测试结果判断未来的交易结果。

◎ 机械化交易是准确的。

◎ 如果某系统的基本逻辑无法纳入一个机械化交易系统，说明该系统可能没有价值。

◎ 个人判断很可能引人犯错。我可以通过机械化交易避免这些错误。

那么，机械化交易是否真的客观呢？我觉得未必，因为自动化交易系统可能出现各种问题，如数据错误、软件平台错误、编程错误，等等（有意思的是，我的超级交易员们经常遇到的一类错误是编程错误）。

再说一说数据错误。你的数据是否精确，是否存在错误记录或其他问题？机械化交易员总是要应对某种类型的数据错误。例如，一串数据中可能非常频繁地出现价格错误。有时，这些问题数秒内就能解决，错误瞬间消失，但此时错误数据可能已经触发了一笔交易。此外，历史股票数据可能纳入了分红和分拆兼并的影响，但也可能没有纳入。如果公司破产了怎么办？如果公司私有化或被其他公司收购了怎么办？你的系统数据中很可能没有纳入此类公司数据。

我曾试图研发一套高效的股票交易系统。我找到了一些不错的股票（比较顺利地上涨），以 25% 的追踪止损策略买入了这些股票。当时，我拥有一套可追溯到 40 年前的标普 500 指数数据，并认为这些数据清楚无误，并纳入了分拆兼并及分红的影响。一开始，交易带来的一小笔收益让我沾沾自喜。但我当时并没有意识到这套系统依靠“内幕消息”进行交易。受数据设置影响，我能在 IPO 阶段买入随后被纳入标普 500 指数成分股的股票。因此，在回溯测试过程中，我在所有人都没有料到微软、eBay、英特尔等公司将成为标普 500 指数成分股的时候买入了这些股票。原因何在呢？正如前面提到的，因为我的数据设置是标普 500 指数过去 40 年的记录。

那么，2010 年 5 月 6 日周四的情况怎么样呢？那一天，道琼斯指数在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

20 分钟内暴跌 1 000 点。像宝洁这样的蓝筹股跌幅超过 20 个点，埃森哲甚至瞬间跌至每股 1 美分！当天的瞬间暴跌对机械化交易系统产生了重大影响。市场会遭遇此类不测，机械化系统也会面临挑战。（当天后市的震荡也对许多普通交易者产生了影响。一位客户说，当时他所有头寸的止损幅度都是 25%，但每只股票都被迫止损）。

同时，我们的一位讲师 Ken Long 基于有规则自由裁量型系统进行交易，就在当周，他获得了 100R 的收益。他交易时总是保守仔细，确保自己有效地管理了风险。

机械化交易系统还会犯另一类错误，即疏漏的错误。由于交易设置和入场的标准定义十分精确，机械化系统往往会错失大量不错（甚至绝佳）的机会，而自由裁量型交易员却能轻而易举地捕捉这些机会。

例如，假设你的系统入场筛选条件是连续五个交易日收盘走低。这一条件达成后，你会关注股票盘中的走势。现在你找到了所有条件都符合的股票，入场点位较前一交易日收盘点位高出几美分。

接下来，让我们看看哪些情况下如此精确的系统设置会让你漏掉其他入场信号。如果价格跌幅达到 30%，你本可以把入场条件设置在连跌四天；如果跌幅超过 30%，你甚至可以进一步放宽天数要求。但如果严格遵守机械化标准，这些情况都不符合要求。

假设某只股票连续五天创出新低，不过具体情况是，第五天开盘创新低，收盘却创新高。这通常代表一个极其强劲的看涨信号，但如果严格遵守详细的规定，你肯定会错过信号。或者，某只股票可能连续五天收盘走低，第六天开盘继续创出新低，但收于新高。根据具体的入场规则，你将再度错失进一步走软信号后发出的强劲看涨信号。

机械化系统还可能错失其他多种入场信号，但主要是以上几种。一旦你将规则设定至电脑可以执行交易的详尽程度，就已经通向了错失良机的不归路——正是因为过度精准，你的自动化系统无法捕捉这些较好或者极佳的交易机会。错失机会算不上犯错，但能极大地限制交易系统基本逻辑可能带来的交易结果。与运用相同系统，但适时自由裁量、允许自己进行不太符合机

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



械化系统逻辑的交易的人相比，纯粹机械化系统的交易结果远远落后。

早期被我奉为榜样的交易员都是纯粹的机械化交易员，包括艾迪·塞柯塔、汤姆·巴索和查克·勒博。

还有我赋予90%的信任度，但没有视为榜样的交易专家和机构，包括比尔·埃克哈特和文艺复兴资本管理公司（该机构是史上最出色的交易机构之一，通过神经网络将日内交易系统程序化）。

可见，我对机械化交易的态度并非全盘否定，只是希望大家能够看到机械化交易的局限。

接下来，让我们看看另一种类型的交易员——无规则自由裁量型交易员常犯的错误。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无规则自由裁量型交易员及常犯错误

根据我的经验，大多数人表示“我是自由裁量型交易员”时，基本可以判断他们是那种完全随性而为的交易员。他们可能买入新闻栏目推荐的品种、追随某个专家的预测，甚至基于一时的冲动买入投资品种。他们可能觉得自己拥有20个不同的交易系统，每个系统都不是僵化的。

但实际上，他们根本没有设置交易系统。他们拥有的只是海市蜃楼和一相情愿（不同于直觉）。由于没有设置系统和规则，他们不懂得高效管理交易的途径。试想一下，如果没有计划、没有商业系统、没有规则，一家公司将如何运作？由于无规则可循，无规则自由裁量型交易员所做的一切都是错误的。

不过话说回来，部分自由裁量型交易员至少有部分交易是依照一定的规则进行的。此类交易员至少有个起点，还算是有些希望。但完全无规则的自由裁量型交易员毫无希望可言，他们要么应该停止交易，要么应该对交易套路进行彻底的改革。

你是自由裁量型交易员吗？你怎么判断自己到底是不是呢？以下几个问题可以帮你找到答案，请依次回答“是”或“否”。

◎ 你有时是否会买新闻栏目推荐的股票，同时并没有切实针对此项交易制定离场计划？

◎ 你是否偶尔（或经常）根据从学习班学到的某个有意思的指标进行交易（看到指

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



标发出信号时，你通常会启动某项交易，但同样没有制定相应的离场计划）？

◎你操作一个账户时是否会设置三个甚至更多不同的交易系统？

◎你是否设置了十个以上不同的交易系统？

◎你是否会偶尔遇到启动某项交易，但随后忘记自己为何交易的情况？



我为什么会进行那笔交易

◎你是否不是很清楚自己拥有多少个系统？

◎是否大多数交易系统都没有设置一套完整的规则以指导你的行为？

◎你的交易系统是否仅仅包括入场设置，再无其他设置了？

◎你是否无法列出自己最后一笔交易的规则？

◎你是否无法列出自己最后五笔交易中任何一笔交易的规则？

如果答案为“是”的问题达到两个，就说明你具备无规则自由裁量型交易员的某些特征；如果答案为“是”的问题达到六个以上，说明你毫无疑问属于无规则自由裁量型交易员。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你很可能很少从市场中赚到钱，因为你参与的不是一场赢家游戏。你可能犯下了大量错误。实际上，鉴于你并未设置规则，我估计你所做的一切都是错误，直到安安分分地保证规则到位。如果自己错在哪里都弄不明白，怎么能有效地从交易经历中汲取经验？

不过，发现自己属于无规则自由裁量型交易员也不用气馁，因为大多数交易员都属于这一行列。此类交易员中最出色的可能要数那些只致力于追随单个新闻栏目所推荐股票的人。如果说的就是你，那么你知道这个栏目的交易规则是什么吗？该栏目的编辑是否制定了指导交易的规则？要知道，如果必须在每个月的特定日期推荐股票，他的交易很可能无章可循。而且，估计你很可能不会百分之百地按栏目编辑说的去做：你会放弃某些交易，漏掉某些交易，不在建议的价格买入，或者不会按他们的指示抛盘。这些迹象再次证明你就是无规则自由裁量型交易员。

接下来，让我们看看有规则自由裁量型交易员。

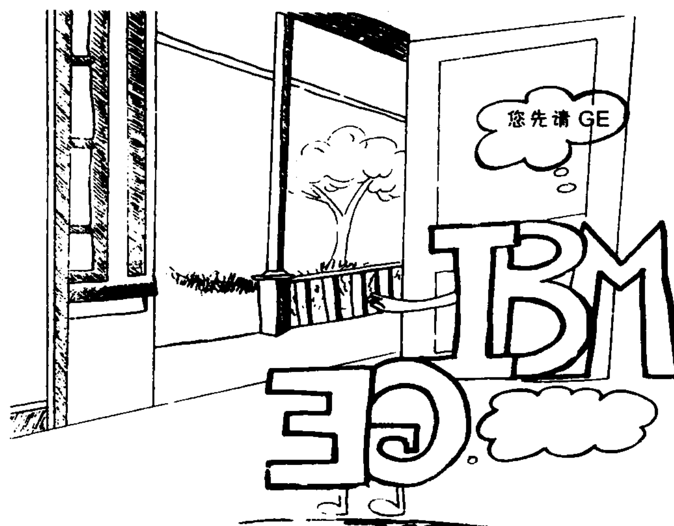
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有规则自由裁量型交易员及常犯错误

你们很可能从未听说过有规则自由裁量型交易员。这类交易员非常罕见，却属于全球最出色的一类交易员。我可以毫不夸张地说，从超级交易员项目毕业的交易员不是有规则自由裁量型交易员，就是机械化交易员。

以下列出了有规则自由裁量型交易员的部分特征。

◎ 只关注按自己的标准来看表现较好的少数股票（换言之，不是所有股票都符合你的标准，你一直在寻找符合自己标准的股票）。



筛选出表现较好的一类股票

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 寻找市场超跌的机会（例如，市场连续六个交易日收盘走低）。

◎ 寻找市场走势朝有利方向延续的可能性极高的机会（这可能是一条或几条明确阐述的规则）。

◎ 基于前期震荡高点在心中设定可能的目标，入场价格与高点的价差就是这个可能的目标。

◎ 在最后一个收跌交易日的最近一个低点下方设置止损点位，入场价格与低点的价差就是交易的风险。

◎ 确保每笔交易的收益回报比至少达到 3 ： 1。如果达不到，就寻找别的交易机会。

◎ 市场获得最新支撑或涨至新高后上调止损点位。确保即时的收益风险比维持在 1 ： 1 以上，以保证利润大于 3R。

◎ 确保活跃的头寸不超过四个，以保证每笔交易都能得到悉心的管理。

◎ 每个头寸的风险敞口绝不超过资产规模的 0.5%。

◎ 任何时候账户中未平仓头寸的风险敞口都绝不超过资产规模的 1%。

◎ 每天傍晚对犯错的情况进行评估，致力于将交易效率提高至 95% 以上。

◎ 如果每到月末的收益没有达到 5R 以上，就对系统规则进行再评估。

请注意，以上规则基本覆盖了交易的方方面面。这些交易规则留有自由裁量的余地（即如何确保交易收益风险比为 3 ： 1，并确保交易达成目标后继续留在市场中赚钱），但同时又为交易设定了明确的原则。此外，有规则自由裁量型交易员也可能自行加入以下规则，以改善自己的表现。

◎ 只要潜在的收益风险比仍然在 3 ： 1 以上，我就可以再次入场。

◎ 如果最新的收益风险比在 5 ： 1 以上，第一次上调止损点位时可以加开第二个头寸。

◎ 如果交易的某个方面的确让我不妥，我可以记录下来，不会进行交易。

这些新增规则只是我列举的一些例子。据我所知，尽管一些类似的规则设置效果显著，但我无法断言这些规则绝对能带来赢利。

每天行将结束时，有规则自由裁量型交易员可能会进行每日总结，并

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自问："我是否犯下了任何错误？我是否做到了按规则行事？"他会记录下错误，从风险倍数的角度评估这些错误的影响，采取补救措施，避免再次犯错。这些行动对能否获得强劲、持续的交易表现非常关键。你们有没有发现，对于无规则自由裁量型交易员而言，做到上述几点几乎是不可能的？

据我所知，优秀的有规则自由裁量型交易员也非常多。以下是其中的一些例子。

- 保尔·琼斯（可能还包括所有为他效力的交易员，我曾经咨询过其中一些人）
- 理查德·丹尼斯及我认识的大多数海龟交易员
- 威廉·欧奈尔
- 戴维·莱恩
- 马蒂·施瓦兹
- 皮特·斯蒂德里梅尔
- 查克·惠特曼（Infinium 资本管理公司董事长、《通向财务自由之路》一书的推荐序撰写者）

在与我共事过的所有超级交易员中，我认为 90% 的人都是有规则自由裁量型交易员，剩下的 10% 是纯粹的机械化交易员。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

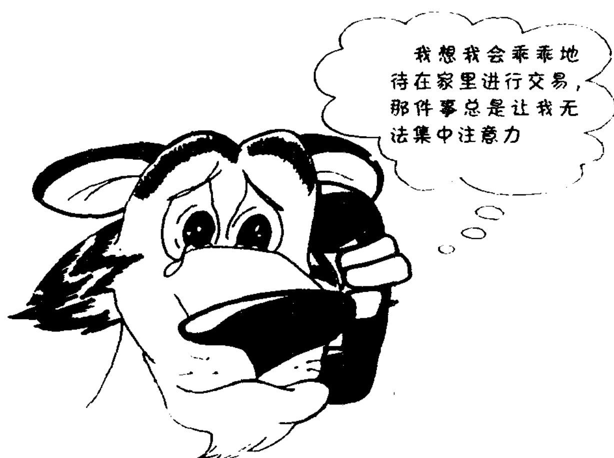
共同错误

接下来看一看三类交易员可能犯下的一些共同错误。

无规则自由裁量型交易员常犯错误

在我看来，无规则自由裁量型交易员的一举一动都是在犯错，因为他们从不遵守书面的规则。但以下是此类交易员最常犯的一些错误。

◎ 因为他人的一个建议、瞬间的冲动或与深思熟虑所得出的交易系统不符的因素而入场



情绪化交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



- 做任何事情都是基于情绪层面的反应
- 总是把责任推卸到其他人或事身上，而无法坦然接受，不能勇于承担责任
- 入场时并没有提前制定离场策略
- 同一个账户的交易次数过多，以致无法追踪每一笔交易
- 将设置指标视为交易系统
- 把注意力放在入场策略上，而非交易潜在的收益风险比上



有规则自由裁量型交易员常犯错误

- 该离场时不离场
- 特定交易的风险敞口过大
- 受情绪影响而过早离场
- 不遵循每日时间安排
- 同一账户按照多个系统交易
- 在市场类型已经改变，且自知某个交易系统将表现差劲的情况下仍然使用该系统
- 总是追求做正确的事情，并因此过早获利回吐或迟迟不愿止损
- 不能持续追踪风险倍数及交易系统的总体表现
- 注意力分散
- 订单执行错误，包括按错按钮
- 头寸调整失误
- 此外还有机械化交易员及无规则自由裁量型交易员可能犯下的大部分错误



机械化交易员常犯错误

- 总体程序错误

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

- 因程序错误而忽视市场可能发生的一些偶然状况，如市场环境的重大改变，自由裁量型交易员往往能够捕捉这些机会
- 数据错误
- 选择跨越系统或不进行某笔交易



一些可能出现但不符合我对“犯错”定义的错误

- 因为规则太过僵化而错过大量可观的交易
- 试图让交易系统顺应所有市场环境（实际上，这通常是机械化系统的一个标准）
- 假定回溯测试的结果可作为预测实际交易结果的依据

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

避 免 犯 错

建议你们每天一早进行心理预演，自问：“今天可能出现什么问题，从而导致我犯错？”

例如，我的一位欧洲客户是一名非常出色的短线交易员。有一天，他接到了来自当地医院的一个电话，被告知女朋友出了车祸，伤势严重。闻知此事，他火速赶到医院，陪在女朋友身边，忘记了交易的事情。事实上，他并不会在市场中设置真实的离场点位，而只是逢“心理离场点位”抛售。但那一天，他唯一关心的就是女朋友。

在女朋友病情稳定后，市场已经收盘。随后，他查阅账户，发现自己一天之内回吐了整整一年的获利。

开始向他提供指导后，我做的第一件事情都是让他制定最糟糕情况下的应急计划，并确保自己提前对每种可能出现的紧急情况进行了准备。总体而言，假设所有应急计划都得到了很好的预演，并将自动执行，那么应急计划越完备，你每日心理预演的工作量就越少。

2008 年年底我第一次写本书的时候，市场标准差最多比正常情况下高出 10 倍。2010 年 5 月，就在我即将完成本书的更新版时，道琼斯指数数分钟内暴跌 1 000 点，随后又在数分钟内收复约 60% 的失地，市场经历了一个惊心动魄的交易日。受瞬间急速暴跌的影响，众人纷纷止损，解除长期头寸。如果市场交易员分布正常，瞬间暴跌与随后的反弹几乎都不可能发生，但两种情况实实在在地发生了！如果没有事先针对此类情况做出准备，你的账户可能遭遇一场浩劫。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同样，谁能想到因为世贸中心被撞、纽约金融中心满地碎瓦残骸，美国股市会暂时休市？你事先预料到了吗？你是否想过，自己所在楼层的电线可能被松鼠咬断从而干扰交易？这种情况并非不可能发生，请务必未雨绸缪。

你知道吗？因为担心其他国家可能进驻美国黄金市场，纽约股市曾经休市相当长一段时间。其中的逻辑是，国外投资者可能通过美国股市达成上述目的。有鉴于此，美国政府直接选择在一段时间内关闭股市。此处列举的这几个例子是为了证明，一切皆有可能，我们必须提前准备。

因此，我建议每个人每天都做一次心理预演，自问“今天可能出现什么问题，从而导致会犯错”。请发挥想象力和创造力，并针对可以想到的任何情况进行心理预演，确保这种情况对交易的影响最小化。

可能有一天，预演过的巨大灾难真的降临在你头上。事先有所准备难道不是一件好事吗？将交易效率从 90%（每 10 笔交易犯错一次）提高至 98%（每 50 笔交易犯错一次），可能让你的投资回报率增加一倍甚至更多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

避免重复犯错

还有一件必须考虑的事情是每天需要执行的任务，我称之为“每日汇报”，其目的是确保自己避免重复犯错。此处的“犯错”仍然是指不遵守书面规则。

每个交易日行将结束时，问自己一个简单的问题——“我犯错了吗？”如果答案是否定的，那就表扬自己一次；如果答案是否定的，而且当天蒙受了亏损，那就表扬自己两次。耶！我干得太好了，我遵守了规则。

然而，如果的确犯错了，你的任务将是避免重复犯错。请自问：“我犯错时伴随着哪些状况？这些状况何时可能再次出现？”

回答完上述问题后，接下来的任务就属于前文提到的心理演练的范畴。想一想你能通过哪些行动确保自己在同样的环境下不再重复犯错。想出解决方案，心中多次进行演练，直到这种反应变成习惯。

在我看来，你们有必要每天采取上述行动。抽出几分钟的时间专门处理此事，并想出有效的解决方案。这种做法可能推动你的年收益增加 20% ～ 50%。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

获得更多持续收益的秘诀：简单至上

截至目前，第五部分的关注点一直是避免犯错。接下来，我想直接针对交易最简单也是再平常不过的目标——获利做一些讨论，作为对本书最后一个部分的总结。简单至上是我希望你们学习的第一门课程、迈出的第一个步伐，这一原则适用于生活的方方面面，包括交易和投资。越想把事情复杂化，成功的难度就越大。无论是在生活中还是投资市场中，简单至上的原则都非常有效。

人的意识层面只能容纳约七个信息组块。在正常情况下，你的大脑无法容纳更多的信息。正因为受此限制，如果有人给出 10 个两位数让你记住，你会发现记住五个以上都非常困难。如果试图在市场中进行超出大脑容量的复杂操作，你很可能走向失败。



简单至上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当然，简单至上并不意味着不能利用电脑筛选关于市场的海量信息。相反，我强烈推荐使用电脑。但是，要记住你的方法和每天的任务都没有必要太过复杂。事实上，你把事情搞得越复杂，成功的概率就越小。

我曾经让一位券商交易员做过一项心理测试，他是所有参加过心理测试（测试名为：投资心理清单测评）的投资者中排名倒数的人之一。测试结果显示，该交易员心理压力大、内心充满挣扎、组织能力不足、没有开发交易系统、态度消极，所有负面标签基本都可以贴在他身上。之后，我为他提供了 10 分钟的咨询，但实际上他需要接受好几天的咨询。他所面临的关键问题是与工作相关的一切都让他感到头顶重压。面对如此多的股票，他怎么能精选个股？每个客户的目标和投资动机都不相同，在这种情况下，他怎么能按计划行事？他的生活简直一团糟。

这位交易员需要做大量的心理功课。他的生活一片混乱，因为他的内心一片混乱。只要能理清内心混乱的思绪，他的生活也必将趋于明朗。自我改变可以从思考自己究竟想要什么（即理想的生活）开始，然后关注其中一两个简单的目标，努力实现目标。

同时，他还需要制定一个简单的系统来追踪交易状况，最好是制定一个每周仅发出几个信号，只需要他在收盘后看一下行情的长期系统。这样一来，他每天只需要做出一个决定，从而得以避开市场的混乱局面。这个交易系统可以非常简单，比如，将 110 日通道突破作为买入信号，以收盘价为准根据周波幅止盈止损，并保证每笔交易的风险不超过 1%。对该交易员来说，他需要对自我看法及对市场的看法进行全面审视。通过审视，他可以找到一个适合自己的交易套路。

上述步骤都再简单不过，但成功就源自每一个简单的步骤。若能悟得其中的真谛并付诸实践，你的交易表现将得到明显的改善。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交易行业赚钱的方式

你可以推动业务规模不断扩大，尤其是在资金不成问题的情况下。在这种情况下，你的问题是如何最有效地利用资金。以下列出了有效利用资金的一些方法，初看这些方法，你可能会觉得它们非常简单、不足为道，但大多数人并没有仔细地思考这些问题。

◎ 第一，开发一个全新的、改良的交易系统。每个系统都能帮助你提高收益，尤其是在它与现有系统不相关的情况下。因此，你应该不断研究，找到能为你的交易带来全新利润增长点的新系统。此外，有些系统可能在特定市场环境下失效，所以，多开发备用系统总归是有好处的。

◎ 第二，找到更多可以应用交易系统的市场。假设你开发了一个很不错的交易系统，适用于标普 500 指数。该系统每个月发出五个交易信号，收益期望值为 2R。这意味着这套系统平均每个月能为你带来 10R 左右的回报。但如果这个系统同样适用于其他主要股市指数并能带来同样的回报呢？若能增加 10 个指数的交易，你每个月就可以获得 100R 的回报。

◎ 第三，增加交易员。每个交易员能高效处理的工作量和市场类型都是一定的。假设一位超级交易员能高效处理 5 000 万美元的交易。经验告诉我们，当交易金额超过这一水平时，交易员的工作效率会下滑。因此，扩大业务的一种方法就是招聘更多的交易员。现在 10 位超级交易员可以高效处理 5 亿美元的交易。

◎ 第四，提高交易员的交易效率。假设一套交易系统每年平均能带来 40% 的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



回报。你可以通过交易员犯错的次数衡量他的交易效率。例如，若系统的年回报率为 40%，一位普通交易员因犯错带来的损失通常为收益的 20%，也就是说，交易效率为 80% 的交易员能通过该系统创造 32% 的收益。但如果交易员效率得到提高会怎样呢？如果你为交易员提供有效的指导，帮助他们将年犯错率降低 5% 会怎样呢？这样一来，每位交易员每年每套系统的效率累计将提高 75%。你可以通过提供指导来提高交易员效率，从而推动交易业务强势扩张。



增加交易员

◎ 第五，优化头寸调整策略，以实现目标。要做到这一点，你必须依次采取以下各个步骤：

- 明确交易业务的具体目标。说起来，许多投资者和机构在这方面都做得不到位。
- 确定你所使用的每个交易系统所带来收益的风险倍数分布状况。
- 对不同的头寸调整法则进行模拟，找出最有可能助你实现目标的法则。
- 将该头寸调整法则应用到交易系统中。

例如，假设你希望分配到特定交易系统的资金能获得 200% 的收益。交易系统平均每年能创造 70R 的收益。如果这批资金对应的每笔交易的风险敞口为 1%，那么该系统带来的年回报可能为 70%。但是，若将头寸风险敞口上调至 3%，你或许就能实现 200% 的理想收益。当然，上调头寸风险敞口会导致潜在的亏损扩大。你必须对此项变动带来的下行风险了然于心。

所有因素都可以成倍放大。例如，假设你手下有三位交易员，每位交易员用两套交易系统在三个市场交易。每个系统每年约能在每个市场创造 60R

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的收益，但交易员的交易效率仅为 75%。也就是说，交易员每个系统每年在每个市场因犯错而造成的损失约为 15R。

让我们来看看这些交易员为公司创造的收益。3 位交易员 ×2 套系统 ×3 个市场 ×45R，得出的答案是 810R。接下来，我们看看如果做出一些变动可能对收益产生何种影响：

首先，如果能增加三位交易员呢？总收益将乘以两倍，达到 1 620R。

其次，如果每套系统应用的市场增加三个呢？收益将增至 3 240R。

如果每个交易员操作的系统增加一个呢？收益将增至 4 860R。

如果交易员的交易效率增至 90% 呢（由于工作量增加，我们可能不得不这么做）？收益将进一步增加 20%，达到 5 832R。

最后，如果能让头寸调整方法的效果加大，推动收入进一步增加 50% 呢？其结果可想而知。

要在同一时间完成上述所有变动对任何企业来说都是不可能的，但若尽己所能完成其中几项的话结果会如何？你的盈亏状况将受到怎样的影响？如果你正考虑做出一些变化，建议首先着手提高交易员效率和头寸调整方法的效率，以达成目标。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要预测市场

大多数人过度看重预测市场的重要性。他们认为要通过市场针对自己的考验，就必须确保 70% 的预测准确度；如果准确度到 95%，就能获得骄人的业绩。预测市场的想法正是源于对预测准确的这种渴望。人们相信，只有预测准确，才能保证行动正确。

在我最有优秀的客户中，部分交易员能持续创造 50% 以上的收益，而且很少有亏损的月记录。大家可能认为，能获得如此骄人的业绩记录，这些交易员肯定都是市场预测专家。不久前，我就市场预测问题向他们提出了一个问题，其中一些交易员的回答如下。

交易员 A：我不会预测市场，并认为预测市场是一种危险的行为。

交易员 B：预测市场只能为我们提供某些可能，市场未来的走势只有在未来才能揭晓。

事实上，向他们提问时，我关心的只是他们的共同观点，而非每个人的具体观点。

那么，既然这些交易员从不预测市场，他们如何获取收益呢？这里涉及五个关键因素。

- 他们遵从市场发出的信号。
- 当市场证明自己判断错误时，他们勇于承认错误、迅速离场。
- 他们懂得尽可能让利润奔跑，也就是说，他们拥有一套高收益期望值的交易系统。
- 他们拥有足够的机会，可以确保他们在任一月份实现期望收益的可能性较大，遭遇亏损的可能性极小。
- 他们足够了解头寸调整策略，即便判断错误也不会出局，若判断正确便能大赚一笔。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大多数交易员，包括最专业的交易员都没有意识到上述五点。结果，他们热衷于预测市场。平均而言，华尔街分析师通常通过分析企业赚取六位数的收入，但在我看来，其中只有极少数人可以通过交易自己所分析公司的股票赚钱。尽管如此，许多投资者都深信，如果分析师讲述了对市场基本面的看法，他们可以利用此类信息获得收益。

而其他人则认为基本面分析没有作用。所以，他们选择了在电脑或绘图纸上画出各种曲线，试图针对市场进行技术分析。这一类投资者相信，只要画出的曲线、阐释的模型够多，就能预测市场，但这种方法一样行不通。

相反，截断亏损、让利润奔跑及管理风险，以确保自己不出局才是赚钱的真正法门。当你深刻领悟到这一点时，你将掌握交易成功的一项关键秘诀。



不要预测市场

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

基础知识不容忽视

很多时候，学员们在心理方面进步明显，但涉及基础知识时就不是这回事了，他们通常会忽视基础知识，然后说："我搞不懂这些东西。"大多数人选择忽视基础知识，而非竭尽全力掌握这些知识。

以下是一个简短的测试，测试针对我认为对所有交易员而言至关重要的一些关键因素。若要真正成为一名成功的交易员，你必须掌握这些因素。请回答下列问题，然后参照后面的答案。

测试

（1）你以 25 美元的价格买入一只股票，希望追踪止损幅度在 25%。你会把初始止损点位设在何处？

（2）这只股票一度涨至 40 美元，随后回落至 37 美元。你会把止损点位设在何处？

（3）你的账户资金规模为 2.5 万美元，不希望账户在这只股票上承担的风险超过 1%。那么你可以让账户中的多少资金承担风险？

（4）根据题 1 和题 3 的答案，你买入了多少股股票？

（5）你以 38 美元的价格买入了另一只股票，但这一次的止损幅度仅为 50 美分。要让风险敞口保持在 1%，你可以买入多少股股票？

（6）上题得出的股数太多，因此想基于价格波动设置止损位。该股票过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去 10 个交易日的 ATR 为 3 美元，你决定根据 ATR 配置资产。那么你可以买入多少股票？

（7）如果止损幅度仍为 50 美分，该头寸的风险敞口有多大？

（8）你对第一只股票和第二只股票的总投资金额是多少？投资金额与风险有什么区别？

（9）什么变量会导致账户未来的赢利状况发生变化（纳入心理因素）？

（10）我对自我破坏的定义是什么？

加分题：随后，你以每股 50 美元出售第一只股票，每股获利 25 美分。那么，你的收益风险比是多少？换句话说，你获得的收益是初始风险的几倍？

答案



答案在此

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



（1）你的止损点位应该是当前价格乘以 0.75，答案是 18.75 美元，即当前价格减去 25%，即等于入场价格的 75%。回答正确得 10 分。

（2）你的追踪止损幅度为 25%，也就是说，每次股价触及新高（也可以根据你自己的意愿以收盘价为准），你就要调至损点位设置在新高的 25%，此即为你的最新止损点位。因此，鉴于此前高点为 40 美元，新止损点位就是 40 美元的 75%，即 30 美元。价格下跌时，你维持止损点位不变。回答正确得 10 分。

（3）你的风险敞口为 2.5 万美元的 1%，即 250 美元。回答正确得 10 分。

（4）你的初始风险为每股 6.25 美元。用 250 除以 6.25 等于 40 股。回答正确得 10 分。

（5）鉴于初始风险为 50 美分，250 美元除以 50 美分等于 500 股。回答正确得 10 分。

（6）用 1% 的风险敞口，即 250 美元，除以每股 3 美元，答案是 83.333 333 333 股。四舍五入后，答案是 83 股。回答正确得 10 分。

（7）实际上你的入市风险是每股 50 美分乘以 83 股，等于 41.50 美元。回答正确得 10 分。由于你是基于 10 日 ATR 进行资产配置，所以分配到该股的资金有所减少，但你的止损点位仍然保持不变。回答正确得 10 分。

（8）以第一只股票为例，你以每股 25 美元的价格买入 40 股股票。总风险敞口为 250 美元，但总投资金额为 25 美元乘以 40，答案是 1 000 美元。请注意，你的止损幅度为 25%，风险敞口则为投资金额的 25%。回答正确先得 3 分。再说第二只股票，你要么基于风险方便的考虑买入 500 股股票，投资金额为 19 000 美元；要么基于波动性买入 83 股股票，投资金额为 3 154 美元。两种答案都可以，如果你的答案是其中之一，就可以再得 3 分。总投资金额为股数（如 40 股）乘以股价（如 25 美元）；风险则等于股数（如 40 美元）乘以你离场前能容忍的股价亏幅（如 6.25 美元）。回答正确得 4 分。

（9）头寸调整策略。回答正确得 10 分。

（10）重复犯错。回答正确得 10 分。

加分题：如果以每股 50 美元的价格卖出股票，则每股获利 25 美元，为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

初始风险 6.25 美元的 4 倍。也就是说，你能获得 4R 的收益。回答正确可再得 10 分。你最多能得 110 分。

分数解析

如果分数在 100 分以上，说明你已经很好地掌握了这些基础知识。继续努力。

如果分数在 80~99 分，你还要加把劲。找出自己的弱项，再做一些功课。

如果分数在 60~79 分，你还需要付出较大的努力。同样，先找出自己的弱项，然后努力掌握本书的知识点。

如果分数在 59 分或以下，说明你可能刚刚接触交易及交易的上述原则，接下来还有大量的功课要做。如果你阅读本书已经有一段时间，但得分仍在 50 分以下，说明你可能并不适合做交易。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

术 语 表

algorithm 算法 一种或一套计算规则，即进行数学函数运算的一种方法。

arbitrage 套利 利用买卖价差或系统的漏洞持续获得低风险收益的方法。这种策略通常需要同时对相关产品进行买卖。

asset allocation 资产配置 许多专业交易员决定如何分配资金的过程。受乐透偏好[⊖]影响，许多人认为资产配置是关于选择何种资产类别（如能源股或黄金）的决定，但只有在通过资产配置决定在某个资产类别中所投资的资金规模时，资产配置才能真正发挥作用。因此，资产配置实际上是头寸调整策略的另一种表述方式。

average true range (ATR) 真实波动幅度均值指标 最近 X 天真实波动幅度的均值，取下面几个值中的最大值：①本交易日高点减去低点；②本交易日高点减去上一交易日收盘价；③本交易日低点减去上一交易日收盘价。

band trading 波段交易 指认为投资工具的交易价格在一定区间内来回波动的交易套路。基于这一想法，当价格过高时（超买），波段交易员假设价格将下跌；当价格过低时（超卖），波段交易员假设价格将上涨。本书第五部分对这一概念进行了讨论。

bearish 看跌 认为市场未来将下行。

breakout 突破 自盘整或区间波动状态上行。

bullish 看涨 认为市场未来将上行。

commodities 大宗商品 期货交易所交易的实物产品，如小麦、食品、肉和金属。

contract 合约 大宗商品或期货的标准单位。例如，玉米合约的单位是 5 000 蒲式耳，黄金合约的单位是 100 盎司。

discretionary trading 自由裁量型交易 基于交易员直觉而非系统性方法交易的套路。最优秀的自由裁量型交易员应该先建立一套系统性交易方法，然

⊖ 乐透偏好是交易员常犯的一种错误。在抽取乐透奖号码时，人们往往感觉自己能够把握获奖的机会，但实际上抽奖者获奖的概率始终是恒定的。——译者注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后在运用离场和头寸调整策略时自由裁量，以改善交易结果。

divergence 背离 两个或两个以上指标发出的信号不一致的情况。

diversification 多样化 投资多个市场，以降低总体风险。

drawdown 亏损 因交易失败而导致账户资金的减少，或因未平仓头寸价值下降而蒙受账面亏损。

entry 入场 交易系统发出的信号，指示进入市场的时间和方式。

equal units model 等量模型 每个头寸投资等量金额的头寸调整模型。

equities 股票 公司股东持有的股票。

equity 净值 账户的净价值。

exit 离场 交易系统发出的信号，指示退出市场的时间和方式。

expectancy 期望值 多笔交易后你预计自己能获得的收益。期望值的最佳表达方式是每承担一美元的风险所能带来的收益大小。期望值是交易系统风险倍数的平均值。

filter 过滤指标 用来筛选符合特定标准的数据的指标。过滤指标太多会导致过度优化。

financial freedom 财务自由 撒普认为，被动收入大于支出时就说明你进入了财务自由的状态。例如，如果每月被动收入为 4 300 美元，支出累计为 4 000 美元，那么你在财务上就是自由的。

floor trader 场内交易员 在大宗商品交易所大厅进行交易的人。自营交易商一般从事自身账户的交易，而现场经纪人则代表券商或大型机构进行交易。

forex 外汇 由全球实力雄厚的银行营造的交易国外货币的大型市场。如今你可以到小公司进行外汇交易，但它们会从你的买卖价差中赚取利润。

fundamental analysis 基本面分析 通过市场分析判断总体供需特点。在股票市场，基本面分析决定了特定股票的估值、每股收益、管理及其他相对数据。

futures 期货 要求持有人在特定时间以特定价格买入特定资产的合约。引入股指期货合约和外汇期货合约后，期货的内涵更加广泛。

holy grail system 圣杯交易系统 百分之百追随市场趋势的一套神话般的交易系统，圣杯系统百发百中，能带来巨大赢利并确保零亏损。现实生活中并不存在圣杯系统，圣杯系统的真正意义在于：揭示成功的真正秘诀在于你自己。此外，如本书前文所示，如果具体到一种市场类型，设计圣杯系统并非难事。

indicator 指标 具有特定意义的数据统计，能帮助交易员和投资者做出决定。

investing 投资 指大多数人采取的买入－持有策略。如果频频进出市场，并希望多空结合，那就是投机交易。

leverage 杠杆 是指要拥有某项资产所需投入的资金与其基本价值之间的关系。高杠杆意味着用很小的保证金控制大笔资金，会导致潜在收益和亏损的规模扩大。

liquidity 流动性 决定股票或期货合约交易的难度大小。如果成交量很高，通

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



常表明流动性较为充裕。

long **多头** 基于价格即将上涨的预期持有某种可交易产品。

low-risk idea **低风险观念** 对未来预期较为乐观的一种观念，此类交易员交易时的风险水平往往考虑到短期内最糟糕的情况，从而保证长期收益的实现。

Martingale strategy **马丁格尔策略** 亏损后增加头寸规模的一种头寸调整策略。典型的马丁格尔策略是，每次亏损后让风险加倍。

maximum adverse excursion (MAE) **最大不利偏离指标** 特定交易过程中某个头寸的价格波动可能带来的最大损失。

mechanical trading **机械化交易** 所有决定均有电脑做出、剔除人为因素的一种交易方法。

mental rehearsal **心理预演** 采取实际行动前预先在头脑中对某件事或某种策略演练一遍的心理过程。

modeling **建模** 研究某项最佳交易表现（如最佳交易业绩）是怎样实现的，然后运用到对其他交易员的培训中，将方法传授出去的过程。

money management **资金管理** 用于描述头寸调整策略。不过，资金管理一词还有许多其他的含义，因此众人往往无法完全理解其完整意义或重要性。例如，资金管理还可以指管理他人的资金、控制风险、个人财务管理及实现收益最大化。

negative expectancy system **负期望值系统** 长期来看无法获利的系统。例如，所以赌博游戏都被设计为负期望值游戏。负期望值系统还包括一些高度可靠但偶尔可能带来巨大损失的系统。

neuro-linguistic programming (NLP) **神经语言程序** 由系统分析师理查德·班德勒及语言学家约翰·格瑞德共同开发的心理训练法，为最佳人类行为模仿学奠定了基础。不过，NLP 课程中最常教授的确实是模仿过程的技巧。例如，范·撒普学院已经对最佳交易表现、系统开发、头寸调整策略和财富建立进行了建模。培训班的授课内容是采取这些行动的过程，而非模拟过程本身。

opportunity **机会** 参见交易机会。

peak-to-trough drawdown **峰位－谷底跌幅** 资产净值在触及新高前，资产最高值与最低值之间的最大差幅。

percent risk model **百分比风险模型** 将某个头寸的风险大小占资产净值的百分比限制在一定水平，并据此决定头寸规模。

percent volatility model **百分比波幅模型** 将某个头寸的波幅（通常参照 ATR 指标）占资产净值的百分比限制在一定水平，并据此决定头寸规模。

position sizing strategies **头寸调整策略** 成功交易六大关键要素中最重要的要素。头寸调整策略是你能否实现目标真正决定因素，它决定了你在交易过程中持有的头寸大小。大多数情况下，决定头寸规模的计算方法以交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易员当前的资产净值为基础。

positive expectancy system **正期望值系统** 如果风险水平够低，正期望值系统长期来看可以带来收益。在正期望值系统中，风险倍数分布的风险平均值为正。

prediction **预测** 对未来的猜测。大多数人希望通过猜测未来的结果赚钱，也就是通过预测赚钱。许多机构雇用分析师来进行价格预测。但是，出色的交易员从来都是通过截断亏损、让利润奔跑来赚钱，他们的成功与预测毫无关系。

price/earnings (P/E) ratio **市盈率** 指股价和公司每股收益之比。例如，如果某公司的每股年收益为 1 美元，股价为 20 美元，则其市盈率为 20。过去 100 年间，标普 500 指数成分股的平均市盈率约为 17 倍。

random **随机** 表示由或然性决定的事情。从数学的角度来看，随机事件就是指无法提前预测的事件。

reliability **可靠性** 指事情的准确程度或成功率。60% 的可靠性表示某件事情在 60% 的情况下都能获得成功。

reward-to-risk ratio **收益风险比** 指某个账户的平均收益（以年为单位）除以最大峰位 - 谷底跌幅得出的商。收益风险比高于 3，表明系统质量较高。此外，收益风险比还可以指所有赢利交易的平均收益与所有亏损交易的平均损失之比。

risk **风险** 某个头寸的入场点位与交易员愿意承担的最大损失之间的价差。例如，假设你以每股 20 美元的价格买入一只股票，并决定若股价跌至 18 美分就果断离场，那么你承受的风险是每股 2 美元。请注意，此处的风险定义与学术界对风险的最典型定义，即所投资市场的波动性完全不同。

R multiple **风险倍数** 用初始风险来表述交易结果。所有的收益和损失都可以表述为初始风险的倍数。例如，10R 的收益代表收益是初始风险的 10 倍。因此，如果初始风险为 10 美元，100 美元的收益就代表 10R 的收益。根据这一方法，任何交易系统都可以用相应的风险倍数分布来代替。风险倍数分布的均值（期望值）和标准差往往能体现系统的特点。

R value **风险值** 特定头寸承担的初始风险大小，由初始止损点位决定。

scalping **剥头皮交易** 场内交易员快速买卖，获悉买盘价和卖盘价，以快速获利的做法。买盘价代表交易员愿意买入的价格（即卖方能以何种价格卖出），卖盘价指卖方愿意卖出的价格（即买方能以何种价格买入）。

seasonal trading **季节性交易** 基于一年中生产周期或需求导致的持续且可预测的价格变动进行的交易。

secular (bull or bear) market **长期牛市 / 熊市** 市场上扬或下挫的长期性趋势。长期趋势可能持续数十年，但基于长期趋势可判断市场未来几个月甚至未来一年的走势。

setup **设置** 指交易系统的一部分。在寻求入场机会之前，首先必须符合交易

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



系统的特定设置标准。人们习惯于根据设施描述交易系统。例如，威廉·欧奈尔提出的 CANSLIM 系统，其名字就是其设置标准的首字母缩写。

shorting 做空 实际上并不拥有自己出售的产品。在做空策略中，出售某产品是为了不久后能以更低的价格买入该产品。如果实际上在并未买入某个产品之前出售该产品，则说明你在做空市场。

sideways market 盘整市场 没有上涨也未下挫的市场。

slippage 滑移价差 你入场时希望支付的价格与实际支付价格之间的价差。例如，你原想以 15 美元的价格买入，结果却支付了 15.5 美元的成本，那么滑移价差即为 0.5 美元。

speculating 投机 投资于波动性极高的市场，从理论的角度来看，投机意味着高风险。

spreading 价差交易 利用两个相关市场的关系来发掘新的获利关系。例如，你可能会用英镑来交易日元。此时，你交易的其实是这两种货币之间的关系。

standard deviation 标准差 随机变量与其均值之差的平方的期望值的正平方根，是用标准化方式衡量波动性的一种方法。

stop (stop loss, stop order) 止损，止损指令 向经纪人发出的指令，一旦价格触及止损点位，该指令就会转化为市场指令。称之为“止损”（或止损指令）的原因是，大多数交易员通过止损确保自己在情况过于不利之前出售某未平仓头寸。但是，由于止损指令在触及止损价位时才转化为市场指令，交易员不一定能在理想价格离场，情况可能更为糟糕。大多数电子经纪系统允许交易员将止损指令输入其电脑。当价格触及止损点位时，电脑自动将其转化为市场指令并发出。

support 支撑位 根据历史数据，某只股票很难跌破的价格水平。在 K 线图上，支撑区域似乎总能找到买盘支撑。

swing trading 短线交易 以捕捉市场瞬间波动为目的的短期交易。

system 交易系统 由一套交易规则组成。一套完整的交易系统通常包括：一定的设置条件，入场信号，最糟糕情况下以保留资金为目的而设置的止损条件，获利回吐离场点位，一套头寸调整计算方法。但是，很多商用交易系统并不完全符合上述标准。交易系统还可以由系统带来的风险倍数分布来描述。

trade distribution 交易分布 赢利和亏损交易的长期实现方式。交易系统能显示连连亏损及连连获利的情况。

trade opportunity 交易机会 实现赢利交易的六大关键因素之一，指系统在市场建立头寸的频率。

trading 交易 在市场建立头寸（多头或空头头寸），在获得较多收益时锁定收益或在交易被证明无效时果断止损。

trading cost 交易成本 进行交易的成本，通常包括券商佣金、滑移价差及做市成本。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

trailing stop **追踪止损** 随市场主导趋势变化而变化的止损订单。通常是用来保证赢利离场的一种方法。只有当市场走势对自己有利时才调整止损点位。追踪止损点位永远都不会朝相反的方向调整。

trend following **趋势跟踪** 捕捉市场极端走势的系统化步骤，背后的理念是，只要市场走势持续下去，就坚决不离场。

units per fixed amount of money model **固定金额对应单位模型** 一种头寸调整模型，每一定金额的账户资金购买一个单位的资产。例如，每25 000美元买入一个单位（100股股票或一张合约）。

validity **有效性** 用来表述事物的真实程度。例如，某项标准是否能衡量它应该衡量的情况？准确度有多高？

valuation **估值** 根据特定估值模型对特定股票或大宗商品的价格做出评定。参见价值交易。

value trading **价值交易** 指在市场建立头寸的原因是考虑到头寸具有较高的价值。估值的方法不计其数。有一种方法值得考虑，如果某个公司的资产价值为每股20美元，而你能以每股15美元的价格买入该公司，这就是一桩不错的买卖。不同的价值交易员估值的方法不尽相同。

volatility **波动性** 通常由特定期间的ATR指标决定。空头市场的波动性往往更大，因此对投资者而言，在空头市场的操作难度也更大。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

致　　谢

很多人为本书做出了贡献，以至于我无法在此一一谢过。有些人可能只是向我提出了一个问题，引导我以特定的方式思考。有些人可能只是提出了一个建议，为我开启了新的方向。我想对你们所有人说一声谢谢。

对那些做出重大贡献的人，我还是要表示特别的感谢。

我特别要感谢 Jillian Ellis，她为本书设计了非常漂亮的插图。Jillian 是我的员工，很高兴发现她具有如此天赋。

感谢 Becky McKay 为本书进行校对和编辑，她算得上这本书的百事通。谢谢你，Becky。

还要感谢 Cathy Hasty、RJ Hixson 和 Melita Hunt，感谢你们所做的一切，没有你们就没有这本书。谢谢你们。Melita 曾经担任我公司的 CEO，已于 2009 年年初过世。她曾带给我很多欢乐，我非常想念她。

再次向所有为本书做出杰出贡献的人致以最衷心的感谢。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进 http://www.7help.net



交易实务和交易心理
兼备的投资指南

- 超级交易员是怎样炼成的？
- 将投资心理与交易实践完美结合的交易系统是如何打造的？
- 交易技术能否学习和训练？

对市场有着深刻见解，对交易有着超人智慧的撒普博士，继畅销书《通向财务自由之路》之后，又为探寻交易圣杯的投资者们提供了一套系统、实用的培训方法。

http://www.tharptradertest.com

登录撒普博士的网站测试一下，看看你属于哪类交易员？

再从本书开始，向超级交易员进发。

Super Trader

客服热线：
(010) 68995261, 88361066
购书热线：
(010) 68326294, 88379649, 68995259
投稿热线：
(010) 88379007
读者信箱：
hzjg@hzbook.com

华章网站 http://www.hzbook.com

网上购书：www.china-pub.com





McGraw-Hill
全球智慧中文化
http://www.mheducation.com

上架指导：证券／投资／股票

ISBN 978-7-111-37014-7



定价：45.00元